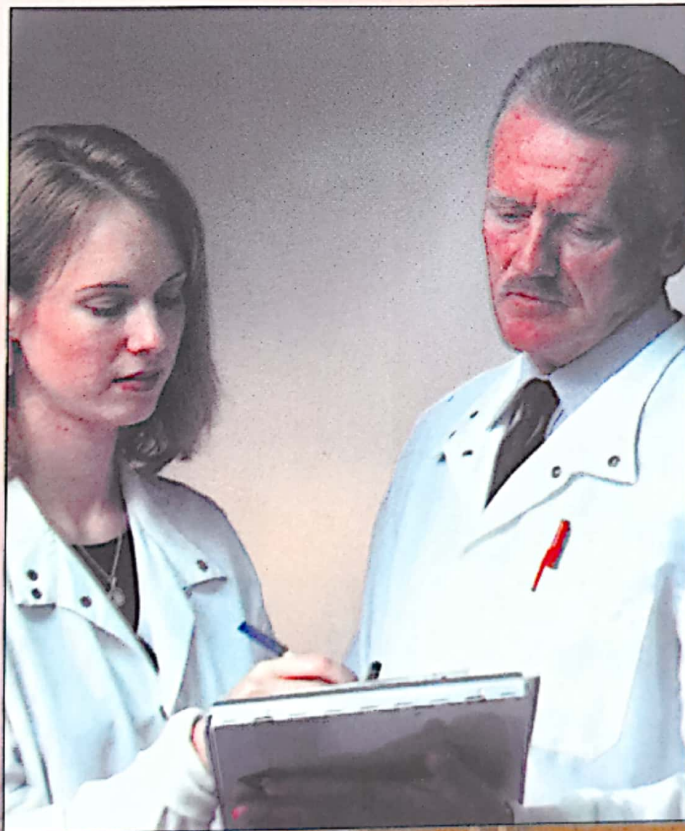


Încrede-te în forțele
de vindecare ale naturii !

Charles Byrau

FICATUL SALVATORUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE ÎN PERICOL

Prevenire • Recunoaștere • Vindecare



Ficatul și secretele sale • Învățați să recunoașteți semnele și simptomele bolilor de ficat • Un program de dezintoxicare a ficatului • Cele mai bune plante medicinale • Alcoolul și ficatul • Medicamentele care vă amenință ficatul • Tulburări hepatice la femei

GEMMA



Charles Byrau

FICATUL, SALVATORUL DUMNEAVOASTRĂ, ESTE ÎN PERICOL!

Secrete ale sănătății și longevității

Traducere de Radu-Mihail Greceanu



Cuprins

Introducere	17
Cum să vă protejați de agenții poluanți, de produsele chimice, de agresiunile constante ale lumii moderne?	17
Cancer de sân, cancer al intestinelor, cancer al ficatului, cancer al pielii, în realitate, în majoritatea cazurilor de cancer, nu vi se ascunde cumva adevărul asupra originii acestuia?	18
Artroza, artrita și reumatismul: de ce vă lovesc din ce în ce mai devreme?	19
Pericolele zahărului.	20
De ce trebuie acționat imediat?	21
 PARTEA I – Cum să vă păstrați toată viața sănătatea, datorită „prietenilor“ ficatului dvs.	23
Cum să vă procurați produsele naturiste menționate în această lucrare	24
Capitolul 1 – Alimente pentru descongestionarea ficatului.	25
Pentru a nu vă intoxica, cumpărați „biologic“	25
Pesticidele: o sursă de contaminare indirectă și neliniștitoare ...	26
Cele 10 alimente care rețin cea mai mare cantitate de pesticide ..	27
Capitolul 2 – Legumele și ficatul dvs.	29
Uimitoarea anghinare	29
Sparanghelul: un stimulent al ficatului	30
Sfecla roșie: un descongestionant eficient	30
Morcovul: un remineralizant de prima mână	31
Telina: încă de la Homer... ..	31
Salata care vă protejează ficatul	31
Hasmațuchi, asmățui	32
Cicoarea sălbatică	32
Varza: un leac vechi de 2000 de ani	32
Mai bună decât varza crudă: varza acră	33
Cresonul: pentru litiazele biliare.	34
Fasolea verde: tonică și delicioasă	34
Salata verde: pentru a vă curăța ficatul	34
Măslinile: hrănitoare și bune pentru ficat	34
Pătrunjelul: o adevărată minune pe plan nutritiv	35
Ridichea neagră: un medicament nutritiv recunoscut	35
Regimul hepatic al Dr. H. C. A. Vogel	37

Capitolul 3 – Fructele, prietene ale ficatului	38
Coacăzele negre: pentru combaterea oboselii ficatului	38
Cireșele: perfecte pentru hepatici	38
Căpșunile: pentru drenarea vezicii biliare	38
Coacăzele roșii: indicate în caz de lene a ficatului.	39
Afinele: campioane ale antioxidării	39
Citricele: de consumat în fiecare zi	39
Mărul: un fruct de importanță capitală	39
Strugurele: mai bun decât vinul care se obține din el!	39
Câteva sucuri de neînlocuit pentru ficatul dvs.	40
Câteva afecțiuni și remediile acestora	40
Capitolul 4 – Zerul și laptele de iapă: două produse deosebite pentru ficatul dvs.	41
Zerul	41
Laptele de iapă	41
Capitolul 5 – Supersuplimente alimentare pentru ficatul dvs.	42
Salvată datorită antioxidantilor	42
Vă veți simți în bună tovărășie	42
Câteva sfaturi judicioase pentru a profita la maxim de suplimentele dvs. alimentare	43
<i>Cei trei antioxidanți care au vindecat-o pe M. P.</i>	43
Terapia Dr. Berkson	44
Acidul alfa-lipoic	44
Seleniul	45
Dozele recomandate de Dr. Berkson	45
Seleniul: un oligoelement câteodată absent	46
<i>Alte suplimente care vă pot veni în ajutor</i>	47
Coenzima Q10	47
Ficatul deshidratat	48
Glutathionul (GSH)	48
Sterolii și sterolinele	50
Germaniul	51
Lecitina	51
Colină sau lecitină?	51
Uleiul de luminița-noptii (<i>Onagraceae genus Oenothera biennis</i>)	52
Vitaminele din complexul B	52
Capitolul 6 – Postul și cura de dezintoxicare în slujba ficatului dvs. ...	53
<i>Curele de dezintoxicare și binefacerile lor asupra ficatului dvs.</i>	53
Alegeți-vă singuri cura	54
Curele de legume și struguri	54
Monodiete de fructe: atenție!	55
Curele de ceaiuri, decocturi, tincturi, uleiuri esențiale, fiole sau tablete ...	55

Un program de dezintoxicare a ficatului dvs.	55
Curele de argilă.	56
Alimentele care trebuie evitate pe durata unei cure	57
Câteva posibile efecte secundare	58
Nu vă simțiți în largul dvs.	58
Țineți regulat post, pentru a obține bune rezultate	58
Cum acționează postul	58
Câtă vreme trebuie să țineți post?	59
Cum trebuie să postiți?	59
Câteva posibile efecte secundare	60
Capitolul 7 – Cele mai bune plante medicinale	61
1000 de asalturi împotriva ficatului dvs.	61
Când ficatul vă este afectat.	61
Armurariul (<i>Silybum marianum</i>)	62
Rapiditatea de acțiune a armurariului	65
Păpădia (<i>Taraxacum officinale</i>)	66
Vin de păpădie pentru stimularea vezicii biliare.	67
Schisandra (<i>Schisandra chinensis</i>)	67
Aloe vera (<i>Aloe barbadensis</i>)	68
Ortosifonul (<i>Orthosiphon stamineus</i>)	68
Lemnul-dulce (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	70
Trebuie luat singur sau în asociere?	71
Ghimbirul (<i>Zingiber officinale</i>)	72
Pedicuța (<i>Lycopodium clavatum</i>)	73
Curcuma (<i>Curcuma domestica</i>)	73
Verbina (<i>Verbena officinalis</i>)	74
Dracila (<i>Berberis vulgaris</i>)	74
Ginsengul (<i>Panax ginseng</i>)	74
Eleuterococul (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	76
Gotu kola sau umbreluța de apă (<i>Centella asiatica</i> sau <i>Hydrocotyle asiatica</i>)	76
Boldo (<i>Peumus boldus</i>)	77
Câteva rețete, care combină mai multe plante	78
O excelentă formulă pentru ficat: Boldocynara®	79
Câteva uleiuri esențiale bune pentru ficat	79
Capitolul 8 – Pentru a vă dinamiza ficatul: faceți mișcare	81
Mașina aduce servicii ficatului dvs.?	81
Un mecanism foarte simplu	81
Ce fel de exerciții trebuie preferate?	82
Posturi de yoga, menite să vă tonifice ficatul	82
Posturi sau torturi? Faceți deosebirea.	83
Înțelepciunea chineză veghează asupra ficatului dvs.	87

Capitolul 9 – Autohipnoza, rugăciunea și meditația, pentru a acționa de la sursă	89
Ficatul, cu F mare	89
Când ficatul dvs. vă face să vă înfuriați	89
Ficatul vă poate otrăvi existența	90
Acționați asupra emoțiilor dvs. pentru a vă vindeca ficatul	90
De ce ați recurs la autohipnoză?	90
Hipnoza funcționează cu adevărat?	91
De ce hipnoza nu funcționează întotdeauna?	91
Cum să dejucăm laturile întunecate ale subconștientului	92
Hipnoză și autohipnoză: care este diferența?	93
Autohipnoza: pentru a vă gestiona mai bine emoțiile și a vă îngriji ficatul	94
Cum să vă stăpâniți mânia	97
O altă metodă eficientă pentru a vă elimina furia și a vă calma mentalul	97
Meditați, pentru a vă calma anxietatea și stresul	98
În cazul unei boli grave, meditația vă ajută să suportați mai bine maladia	98
Hipnoza vă poate ajuta să învingeți două teribile dependențe pentru ficat: alcoolismul și toxicomania	99
Pentru a reuși mai bine: detașați-vă de rezultate!	102
Capitolul 10 – Do-In: puneți degetul pe rană!	104
Capitolul 11 – Argiloterapia	107
Capitolul 12 – Hidroterapia	109
Capitolul 13 – Magnetoterapia: cum să vă îngrijiți ficatul cu ajutorul magnetilor sau al apei magnetizate	110
<i>Metodele A și B</i>	110
Metoda A	111
Metoda B	112
<i>Tehnica apei magnetizate</i>	112
Cum se realizează apa magnetizată?	113
Câtă vreme puteți utiliza apa magnetizată?	114
Cum să vă procurați produsele Dr. Donnet	114
Referințe bibliografice	115
PARTEA a II-a – Cum să ne păstrăm toată viața sănătatea, evitând „dușmanii” ficatului	117
Alimentele care vă fac rău la ficat	119
Capitolul 14 – Făina albă și derivatele sale (pâine, produse de patiserie, paste făinoase etc.)	120
Cum vă pot face rău făinurile de proastă calitate	120
Soluțiile dvs. alternative	121

Capitolul 15 – Zahărul rafinat	122
Zahăr alb... nu prea alb!	122
Cum acționează zahărul asupra ficatului dvs.	122
Soluțiile dvs. alternative	123
Capitolul 16 – Grăsimile „rele“	124
Cum vă afectează ficatul grăsimile animale.	124
Cunoașteți bine grăsimile saturate?	125
Felul în care margarina și uleiurile prelucrate industrial vă pot afecta ficatul	125
Untura de pește	126
Soluțiile alternative de care dispuneți.	126
Fiți atenți la grăsimile care nu suportă căldura!	127
Mai rău decât mâncarea de la fast-food	128
Felul în care excesul de carne și alte surse de proteine vă atacă ficatul	128
Aportul cotidian necesar de proteine.	129
Știați că?	130
Capitolul 17 – Cafeaua și ceaiul	131
Încă o dată, cantitatea este cea care face deosebirea între medicament și otravă	131
Cofeina și ficatul femeii	131
Încă un motiv pentru ca femeile să-și limiteze consumul de cofeină.	132
Soluțiile dvs. alternative	132
Capitolul 18 – Aditivii, coloranții și conservanții alimentari	133
Alimentele prelucrate industrial: un cocteil îndoielnic	133
Kilograme de substanțe nocive în farfuria dvs.	133
Câteva exemple de aditivi alimentari nocivi ficatului	134
Legături primejdioase	134
<i>Două lucruri, suficiente dacă le faceți</i>	135
1. Descifrați etichetele	135
2. Preferați produsele cultivate „biologic“	135
Proliferarea neliniștitoare a bacteriilor patogene	135
Capitolul 19 – Alcoolul și ficatul dvs.	136
Foarte bun pentru inimă, dar și pentru... ficat	136
Inversul paradoxului francez.	136
Nu-i mare distanța de la pahar... la ficat.	137
Consumați alcool doar ocazional sau regulat?	137
Un chestionar pentru a ști dacă sunteți alcoolic sau nu	138
Cum puteți ști dacă unul din cei apropiați prezintă riscul de dependență alcoolică.	139
„Ereditatea“ dvs. își găsește reflectarea în pahar?	139

Inegalitatea sexelor... față de alcool	139
Vârsta vă poate agrava problemele cu alcoolul	140
Care este cel mai bun vin pentru a vă normaliza nivelul de colesterol?	141
Cum se poate păstra măsura justă.	141
<i>Cum poate fi vindecat alcoolismul cronic prin metode naturiste</i> ...	143
Cum funcționează această metodă excepțională	143
O altă formă de psihoterapie.	144
Dar dvs. ce puteți face?	145
Pentru a intra în contact cu Health Recovery Center (HRC) ...	145
Cum vă puteți acoperi imediat carențele pe plan nutrițional	145
Cele 10 reguli de aur pentru a scăpa definitiv de alcoolism. ...	146
<i>Cum să diminueați efectele hepatotoxice ale mahmurelii.</i>	147
Înainte să începeți să beți	147
În timp ce beți	148
A doua zi	149
O veste foarte bună pentru alcoolici	149
Capitolul 20 – Medicamentele care vă amenință ficatul	150
Două categorii de medicamente hepatotoxice	151
Poate că medicul dvs. nici nu este la curent	151
Toate tipurile de medicamente implică unul sau mai multe produse periculoase pentru ficatul dvs.	151
Principalele medicamente de uz curent cu susceptibilitate hepatotoxică	152
Patru reguli importante pentru a evita ca ficatul să nu devină prima victimă a medicamentelor dvs.	156
Un exemplu de produs aparent inofensiv: Vicks VapoRub® ...	156
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	157
Amrit: un „elixir de viață lungă“, care combate efectele hepatotoxice ale chimioterapiei.	157
Capitolul 21 – Tabagismul: pasiv sau activ, vă amenință ficatul ...	159
Ficatul dvs.: un al doilea filtru	159
Dvs. alegeți: tutunul sau sănătatea	159
Ultima dvs. țigară	160
Capitolul 22 – Dușmanul ascuns al ficatului dvs.: mediul de trai ...	162
Acțiunea degenerativă a radicalilor liberi.	162
Prevedere înainte de toate.	163
Cum să vă protejați de poluarea provocată de autovehicule	163
Cum să vă protejați de poluarea domestică	164
Fiți conștienți și de riscurile legate de un nivel de umiditate prea ridicat	164
Câteva produse cu nivel ridicat de hepatotoxicitate	165
Pentru a repara ce se mai poate	165

Capitolul 23 – Dușmanii psihologici ai ficatului dvs.	166
Un bun servitor, dar un foarte prost stăpân	166
Eliberați-vă de excesul de stres	167
1. Elaborați o listă de priorități	167
2. Adoptați o bună tehnică de relaxare	168
3. Faceți mișcare	169
În rezumat: cele șase chei de prevenire a bolilor de ficat	169
Referințe bibliografice	170
PARTEA a III-a – Ficatul și secretele sale	173
Capitolul 24 – Minunatele proprietăți ale ficatului dvs.	175
Aproape toate funcțiile corpului dvs. se găsesc în raport mai mult sau mai puțin direct cu acest organ	175
Are masa viscerală cea mai voluminoasă	175
Digeră pentru dvs.!	175
Este rezervorul dvs. de energie	175
Ficatul dvs. este un rezervor de vitamine	176
El este principalul rezervor de fier organic, în afara fierului conținut în hemoglobina globulelor roșii din sânge	177
Tot ficatul este cel care asigură și reglează asimilarea zaharurilor, grăsimilor și proteinelor (din carne)	177
El joacă și un rol imunitar	
Ficatul dvs. este unul dintre marii „gunoieri” ai organismului, ca și rinichii	177
Celulele hepatice sintetizează majoritatea factorilor esențiali ai coagulării sanguine	178
Trecerea timpului îl afectează prea puțin	178
Este un organ deosebit de rezistent	178
Ficatul dvs. este capabil și de autoregenerare	178
Capitolul 25 – Cum funcționează ficatul dvs.	180
În stare normală, ficatul-uzină primește două tipuri de sânge	181
Pornind de la aceste materii brute, furnizate de alimentație, ficatul-uzină va efectua două sarcini esențiale	182
Ce este bila?	183
Care este rolul vezicii biliare?	184
Când ficatul dvs. nu mai funcționează cum trebuie	184
Care este legătura dintre ficat și pancreas?	185
Capitolul 26 – Învățați să recunoașteți semnele și simptomele bolilor de ficat	186
1. <i>Vi s-a îngălbenit tenul?</i>	186
De ce vi se îngălbeneste tenul?	187
Care sunt diferitele tipuri de icter?	187
Și nu uitați cele ce urmează	188
Nu se admit icterele false!	188

2. Ați observat anomalii la nivelul fecalelor sau al urinei?	189
În fecale?	189
În urină?	189
3. Ați observat vreunul din semnele următoare, indicând o boală hepatică?	189
Resimțiți o senzație dureroasă, localizată dedesubtul ultimelor coaste din dreapta?	190
Aveți puncte roșii, de unde iradiază mai multe vase fine?	190
Aveți pielea feței sub formă de „hârtie de bancnotă”?	190
Aveți pete albicioase pe picioare?	190
Aveți palmele roșii?	191
Ați observat modificări la nivelul degetelor și unghiilor?	191
Aveți mâncărimi intense?	191
Aveți pete sau noduli de culoare gălbuie?	191
Ați observat apariția spontană de zone tumefiate (hematoame)?	192
Aveți picioarele umflate?	192
În pofida faptului că sunteți de sex masculin, ați observat că vi s-a mărit masa sânilor?	192
Ce trebuie să faceți acum?	193
Mitul crizei de ficat	193
Capitolul 27 – Cum se realizează diagnosticul bolilor de ficat	194
Prima etapă	194
Ce anume face dificilă diagnosticarea unei maladii de ficat	195
Cea de-a doua etapă: principalele examene și analize biologice pe care trebuie să le efectuați	196
Patru recomandări esențiale pentru a nu vă face sânge rău degeaba	199
PARTEA a IV-a – Lexicul bolilor ficatului și bilei	201
Urmați ghidul!	203
Adenom de ficat	205
Afecțiuni cutanate	205
Amibiază hepatică	205
Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână	206
Angiocolite sau colangite	206
Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână	208
Artrită și reumatism	208
Bilharzioză (sau schistosomiază)	208
Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână	209
Boli de ficat de natură genetică	210
Boli de ficat provocate de alcoolism	210
1. Steatoza alcoolică	211
Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână	212

2. Hepatita alcoolică.	212
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	213
3. Ciroza alcoolică	213
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	214
În rezumat	214
Calculi biliari (în general).	215
Știați că?	216
Cum se formează calculii biliari?	217
Care sunt diferitele tipuri de calculi biliari?	218
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	218
Calculii vezicii biliare (litiaze veziculare)	223
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	225
Calculi ai coledocului (litiaze ale coledocului)	225
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	227
Calculi intrahepatici (litiaze intrahepatice).	227
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	227
Cancere ale ficatului	228
Cancere primare ale ficatului	229
Un tratament revoluționar al tumorilor ficatului: termoablația cu unde de frecvență radio.	231
Există forme rare de carcinom hepatocelular, care nu provin de la o ciroză	232
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	233
Cancere secundare ale ficatului	237
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	237
Cancerul vezicii biliare	237
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	238
Colangite	238
Colecistite	239
Colecistita acută	239
Colecistita cronică	239
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	240
Colestaze	241
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	242
Ciroza ficatului	243
Fiți atenți la tulburările inițiale ale cirozei.	245
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	246
Ciroza ficatului la un copil de 15 zile: o revoluție în istoria transplanturilor.	248
Ciroze biliare.	249
Ciroza biliară primară	249
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	251
Ciroza biliară secundară	251
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	252

Criză de ficat.	252
Distomatoză hepatică	253
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	254
Echinococoză hepatică	254
1. Chistul hidatic	254
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	255
2. Echinococoză alveolară	256
Atenție, vânători!	256
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	257
Ficat mărit (hepatomegalie)	257
Hemangiom.	257
Hemocromatoză genetică	257
Există, însă, și hemocromatoză secundară.	258
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	259
Hepatitele	259
Ceea ce trebuie să rețineți în legătură cu hepatitele	262
Hepatite non-virale	262
1. Hepatite de origine medicamentoasă și toxică	262
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	264
2. Hepatite autoimune	264
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	265
3. Hepatite alcoolice	265
Hepatite virale.	265
Hepatita virală A (VHA).	266
Cum puteți evita contaminarea?	267
Cum se tratează hepatita A?	269
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	269
Hepatita virală B (VHB).	270
VHB se înrudește de aproape cu virusul SIDA	272
Cum se tratează hepatita B?	273
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	273
Hepatita virală C (VHC).	275
Depistarea bolii nu este evidentă.	276
Aveți cel puțin trei motive pentru a vă dubla prudența!	277
Cum se tratează hepatita C?	277
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	279
Aveți în vedere un transplant?	280
Hepatita virală D sau Delta (VHD)	281
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	282
Hepatita virală E (VHE)	283
Foarte important	283
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	284
Hepatitele virale non-A, non-B, non-C, non-D, non-E	284
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	285

Hepatite virale datorate altor virusi	285
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	286
Hiperplazia nodulară focală	286
Hipertensiunea portală	287
Varice esofagiene și/sau gastrice.	287
Ascita.	288
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	288
Insuficiența hepatică	288
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	289
Icter (gălbănare)	290
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	290
Maladia Wilson	291
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	292
Maladii parazitare ale ficatului	292
Migrene	292
Porfirie, sau „boala vampirilor“	292
Adevărata origine a legendei vampirilor.	293
Probleme oculare	295
Steatoza	295
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	296
Sindromul Budd-Chiari	296
Acționați repede!	297
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	298
Pete pigmentare („pete de bătrânețe“)	298
Tulburări digestive	298
Tulburări hepatice la femei	298
Ficatul și hormonii	299
Cum se comportă ficatul dvs. în caz de sarcină?	300
Grețurile de sarcină: neplăcute, dar utile	300
Care sunt posibilele complicații hepatice, dacă sunteți însărcinată? ...	302
Ce se întâmplă, în caz de sarcină, dacă suferiți de o boală de ficat? ...	304
Pilula anticoncepțională: impactul său asupra ficatului	305
Un fenomen care îi privește și pe bărbați!	307
Pilula și suplimentele de S-adenozilmetionină	308
Steriletul și ficatul dvs.	308
Hormonii de substituție și ficatul dvs.	309
Tulburări legate indirect de ficat.	309
1. Afecțiuni cutanate	309
<i>Soluții naturiste pentru acnee</i>	310
<i>Soluții naturiste pentru psoriazis</i>	311
2. Artrită și reumatism.	311
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	311
3. Migrenele	313
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	313
Anunț important.	313

4. Probleme oculare.	314
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	314
5. Pete pigmentare sau „pete de bătrânețe“	314
<i>Soluții naturiste... și altele.</i>	315
6. Tulburări digestive	315
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	316
Spasmele intestinale	316
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	316
Flatulențele	317
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	317
Constipația.	317
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	318
Terapii ciudate...	319
Tumori benigne ale ficatului.	320
1. Hemangioame	320
2. Adenomul de ficat.	320
<i>Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână.</i>	321
3. Hiperplazia nodulară focală	321
Referințe bibliografice	322
Index.	325

Introducere

Cum să vă protejați de agenții poluanți, de produsele chimice, de agresiunile constante ale lumii moderne?

După cum știți, fără îndoială, purtați în dvs. o adevărată uzină de transformare chimică, cea mai perfectă din câte pot exista – ficatul dvs.

Tot ceea ce trece prin sângele dvs. este filtrat, neutralizat sau distrus de către ficatul dvs. Din nefericire, dacă această mașină complexă este prea mult solicitată sau intră în pană, ea va permite instalarea bolii.

Peste 158 de boli sau tulburări își găsesc sorgintea într-un ficat leneș sau bolnav. Bolile de ficat se numără printre primele cauze ale mortalității în lumea occidentală.

Cum putem reacționa? Cum să ne protejăm și să ne dezintoxicăm ficatul? Una din soluții constă în combaterea radicalilor liberi, un fel de reziduuri produse prin prelucrarea toxinelor. Dacă se găsește în prezența prea multor radicali liberi, ficatul nu-și mai poate desfășura activitatea în mod corect. Radicalii liberi se găsesc la originea îmbătrânirii celulelor.

Cei mai mulți medici, mai ales cei preocupați de problemele îmbătrânirii, cunosc foarte bine cele de mai sus.

Un studiu american arată, de exemplu, că 44% dintre cardiologi iau antioxidanți, complemente alimentare care luptă împotriva radicalilor liberi.

Din nefericire, doctorii care prescriu pacienților lor antioxidanți sunt și mai rari!

Dar aceasta nu este încă totul. Mai există numeroase alte mijloace de a vă proteja și vă ușura ficatul. Așa, de pildă, veți descoperi în această lucrare:

- „... «prietenul» prin excelență al ficatului dvs.” – pag. 29.
- Nu aruncați frunzele de anghinare! Ele au „reputația de a «destupa» ficatul după excese alimentare”. Vedeți cum se utilizează – pag. 30.
- „Veritabil panaceu pentru ficat ... este unul din alimentele de bază ale oricărui regim alimentar de vindecare”
- „... asigură o protecție semnificativă pentru ficat. Animale de laborator, intoxicate experimental cu produse chimice și cărora li se administrau ca antidot extracte de ... s-au refăcut de pe urma intoxicației.” – pag. 31.
- „Salata care vă protejează ficatul” – pag. 31.
- „Din China până în America precolumbiană, această plantă a fost mereu utilizată ca un leac miraculos pentru a preveni și a vindeca afecțiunile hepatice minore.” – pag. 32.
- Veritabile „medicamente ale ficatului”, slujesc în condiții optime la drenarea eficientă a acestuia. – pag. 34.
- „... stimulează și provoacă contracțiile vezicii biliare, pentru a o goli complet.” – pag. 36.

- „Pentru a vă curăța și dinamiza ficatul, faceți o cură de ...“. Vedeți despre ce anume este vorba la pag. 52
 - Peste 200 de studii clinice demonstrează că această plantă ajută la „prevenirea și vindecarea mai multor afecțiuni ale ficatului, printre care: steatoza hepatică, hepatitele acute și cronice, leziunile hepatice legate de administrarea de medicamente sau de expunerea la substanțe toxice, cirozele avansate împotriva cărora medicina convențională rămâne adeseori neputincioasă.“ – pag. 62
 - „Un bun antidot în caz de intoxicare“, neîndoielnic *cel mai puternic*, în realitate un produs natural! – pag. 63
 - Vinul „pentru stimularea vezicii biliare“ – pag. 67
 - Rădăcina care, în experimente științifice, a demonstrat că „regenerarea ficatului a fost cu 34% mai rapidă decât la grupul martor!“ – pag. 75
 - Această bucată de zahăr întrucâtva specială „acționează cel mai eficient asupra tulburărilor hepatice.“ – pag. 79
 - Baia „pentru drenarea ficatului“ – pag. 79
 - „Unul dintre cele mai bune mijloace pentru a preveni ancrasarea ficatului“ – pag. 81
 - „Cuvintele care vă vindecă ficatul“ – pag. 95
 - „... (vezi pag. 99) vă poate ajuta să învingeți două teribile dependențe pentru ficat: alcoolismul și toxicomania.“
 - Băuturile (vezi pag. 109) care sunt indicate „pentru descongestionarea ficatului, drenarea căilor biliare în caz de calculi ai vezicii biliare fără complicații.“
 - Dacă beți cafea, precauția *indispensabilă* pe care trebuie s-o luați pentru a vă proteja ficatul: „Este suficient să beți ...“ – pag. 132
 - Vinul care „vă ajută ficatul să se regenereze!“ – pag. 136
 - 15 „soluții naturiste“ pentru a vă debarasa de calculii biliari – pag. 218
- Vă puteți, deci, păstra sănătatea, chiar într-o lume poluată, dar cu o condiție: să vă ajutați ficatul să se dezintoxice cu ajutorul substanțelor și metodelor naturale. Într-adevăr, dacă există o situație pe care medicamentele o pot agrava, în loc s-o amelioreze este cazul unei afecțiuni a ficatului!
- Prea multe medicamente, adeseori toxice, slăbesc ficatul, iar boala poate deveni ireversibilă.

Cancer de sân, cancer al intestinelor, cancer al ficatului, cancer al pielii, în realitate, în majoritatea cazurilor de cancer, nu vi se ascunde cumva adevărul asupra originii acestuia?

În fiecare zi, mijloacele de informare ne anunță cu mare tam-tam publicitar că cercetările împotriva cancerului au înregistrat noi progrese, că medicamentele și operațiile dau rezultate extraordinare, că depistarea precoce este indispensabilă și că medicina a reușit să învingă cancerul.

Dar să privim lucrurile în față:

- Există tot atâtea, dacă nu chiar mai multe cazuri de cancer decât înainte. Din 1970, nu s-a mai înregistrat nici un progres. Ajunge să ne gândim la toți cei din anturajul dvs., care au fost afectați de această boală sau chiar au decedat din cauza ei, pentru a ne convinge.
- Sigur, sfera afacerilor legate de îngrijirea cancerului își face bine treaba și obține o grămadă de bani.

Dar lucrul cel mai important nu ar fi să nu mai avem niciodată cancer?

Este liniștitor să știm că este cunoscut felul în care trebuie îngrijit un bolnav de cancer, dar perspectiva de a pierde un sân, de a fi operat, de a ne pierde părul, de a ne veni tot timpul să vărsăm, de a urma tratamente toxice sau cu raze... nu este câtuși de puțin liniștitoare.

De unde provin cele mai multe cancere?

Unul din prietenii mei este medic. Lucrează pentru câteva laboratoare mari și efectuează studii în dublu orb, în vederea acceptării de noi medicamente. De asemenea, s-a ocupat de dosarele avansate de câteva întreprinderi chimice, dornice să lanseze noi pesticide și insecticide. Iată ce mi-a dezvăluit el:

„Uită-te la volumul acestei încăperi“. Eram în biroul lui, o cameră de vreo 30 m², cu tavanul la 2,30 m înălțime. „Pentru a obține o autorizație de punere în vânzare, studiile și dosarele pe care trebuie să le furnizăm ar umple în întregime camera asta. E ceva care costă milioane.“ Apoi, luând în mână un dosar subțirel, îmi spuse: „Vezi dosarul ăsta? Pentru a obține punerea în vânzare a unui nou insecticid, un studiu de grosimea dosarului ăstuia este suficient. Dacă trebuie câțiva ani pentru a lansa pe piață un medicament, pentru un nou insecticid ajung câteva luni.“

„Insecticidul urmează lanțul alimentar și se regăsește într-o bună zi în corpul nostru. El este la fel de primejdios ca și un medicament. Și, în fiecare lună, în lume, sute de produse chimice potențial primejdioase sunt astfel autorizate.“

Să stăm să ne gândim. Nu există, cumva, o legătură între toate aceste produse chimice care ne înconjoară și dezvoltarea cancerului?

Veți primi în cartea de față răspunsul la această întrebare și la multe altele.

Artroza, artrita și reumatismul: de ce vă lovesc din ce în ce mai devreme?

Reumatismul este o boală a belșugului. Cu alte cuvinte, el îi lovește mai ales pe cei care nu reușesc să-și elimine toxinele. Ori, care este organul principal în eliminarea toxinelor? Ficatul!

Din ce în ce mai mulți medici și cercetători cred că la originea bolilor autoimune și a reumatismului se găsește o slăbiciune, sau chiar o boală a ficatului.

Îngrijiți-vă ficatul și problemele dvs. articulare se vor ameliora.

Adeseori, de altfel, substanțele naturale au, în același timp, efecte asupra ficatului și anumitor forme de reumatism:

- „Anumite studii sugerează, de asemenea, că ... (vezi pag. 51) ajută la prevenirea și tratarea mai multor afecțiuni, cum sunt afecțiunile hepatice, artrita reumatismală, alergiile, durerile post-operatorii și cancerul.“

- Această buruiană, excelentă pentru ficat, care se găsește peste tot, pe câmpuri și pe pajiști, „exercită o acțiune de stimulare a stomacului și intestinului, combate infecțiile provocate de ciuperci, favorizează o bună circulație sanguină, tonifică pielea, curăță și tonifică vasele sanguine, este diuretică, ușor laxativă și reduce nivelul colesterolului «rău», combate reumatismul și artrita, este un extraordinar tonic general.“ – pag. 66

Pericolele zahărului

Potrivit unor numeroși terapeuți naturaliști, zahărul obișnuit, pe care aceștia îl denumesc „otravă lentă“, s-ar afla la originea artrozei. El ne sporește aciditatea din corp, care ne atacă articulațiile. Dar nu se limitează doar la atât.

Ficatul este organul care ne conferă energie. El eliberează zahărul (glucoza) în sânge, atunci când avem nevoie de acesta pentru a ne păstra spiritul alert și trupul în deplină formă. Dar tot el controlează cantitatea de glucoză prin eliberarea insulinei.

Când consumați zahăr obișnuit, acesta trece imediat în sânge și obligă ficatul să reacționeze brutal. Solicitățile repetate sfârșesc prin a-l obosi, câteodată în așa măsură, încât ajungem diabetici.

Astfel, ocupându-vă de ficatul dvs., nu numai că reduceți riscul cancerului și reumatismului, dar și pe cel al bolilor cardiace!

„Ficatul, salvatorul dvs., este în pericol“ este, după cât știm, prima și singura lucrare consacrată ficatului, care este atât de completă. Căci, așa cum scria Dr. Yves Vivini, „putem spune că, spre deosebire de ceea ce gândesc cea mai mare parte dintre profani, *ficatul este un organ mult mai important decât inima.*“

Este un organ încă necunoscut, care împiedică, de exemplu, ca sângele dvs. să vă astupe arterele. El acționează asupra vieții dvs. sexuale. Printre altele, este răspunzător de vigoarea erecțiilor masculine, prin intermediul hormonilor. El este cel care vă poate vindeca alergiile.

El este cel care reglează producerea, depozitarea și eliminarea grăsimii și care vă poate reda o siluetă de vis.

Tot el este stăpânul colesterolului, cel care reglează un mare număr de vitamine esențiale, cel care vă protejează de infecții.

Oricare ar fi problema de sănătate care vă preocupă pe moment, „Ficatul, salvatorul dvs., este în pericol! – Secrete ale sănătății și longevității“ poate contribui în mare măsură, în cursul zilelor și săptămânilor viitoare, la recâștigarea sănătății și vitalității dvs.

De ce trebuie acționat imediat?

Vă spuneți, fără îndoială, că dispuneți de tot timpul din lume. La urma urmelor, ficatul nu vă creează probleme, iar albul ochiului a rămas tot alb.

Dar, în cazul ficatului, lucrurile nu trebuie lăsate pe mai târziu. El este un laborator miraculos, dar tăcut. Nu vă previne în prealabil.

Doar învățând să-l cunoașteți, mulțumită lucrării de față, vă puteți păstra ficatul în cea mai bună formă. Puțin câte puțin, oboseala va dispărea, pielea dvs. va deveni mai frumoasă, iar grijile mici și mari legate de sănătatea dvs. se vor ameliora odată cu trecerea timpului.

Regăsiți-vă senzația de bunăstare, bucuria de viață, energia, minunea zilnică la care aveți dreptul, indiferent de vârsta dvs.



PARTEA I

**Cum să vă păstrați toată viața
sănătatea, datorită „prietenilor”
ficatului dvs.**



Cum să vă procurați produsele naturiste menționate în această lucrare

Produsele naturiste la care ne referim în lucrarea de față sunt în mod normal disponibile în magazinele dietetice sau în cele care vând plante medicinale, cu excepția cazurilor în care există o indicație contrară.

Este adevărat că în afara marilor centre urbane, anumite produse naturiste sunt mai greu de găsit. Dar, în principiu, magazinele dietetice sau cele de plante medicinale pot comanda pentru dvs. produsele pe care nu le au în stoc.

Pentru anumite produse, mai rare, am indicat adrese pe Internet.

Nu sunteți conectat încă la Internet? Vedeți dacă una dintre cunoștințele dvs. nu poate să vă comande un anumit produs.

Nu uitați că achizițiile prin Internet nu ridică mai multe probleme decât cele prin corespondență („teleshopping”). În plus, toate produsele naturiste „de vârf” sunt disponibile prin Internet.

De asemenea, verificați în farmacii și în supermarket-uri. Și acolo puteți găsi persoane competente și descurcărețe, care ar putea comanda anumite produse pentru dvs.

O altă posibilitate: consultați un terapeut naturist. El va ști, fără îndoială, de unde se poate procura produsul pe care îl căutați (oricum, este adeseori de preferat să vă asigurați o continuitate a tratamentului pe care îl efectuați).

Alimente pentru descongestionarea ficatului

Toți medicii sunt de acord asupra unui punct fundamental. Când ficatul dvs. este obosit, când este suferind, el oferă doar o rezistență scăzută sau chiar derizorie în fața diferitelor agresiuni (iar acestea sunt numeroase!) îndreptate împotriva sa.

Invers, când ficatul dvs. este în perfectă stare de funcționare, el este mult mai puțin vulnerabil la agresiuni și rezistă suficient de mult pentru a permite aplicarea unui tratament medical adecvat.

Ori, funcția esențială a ficatului constă în transformarea alimentelor în substanțe asimilabile, fără nici o primejdie pentru organism.

Pe calea alimentației – în sensul cel mai larg – ajung cel mai des în ficat agenții agresivi și patogeni. Dar tot pe această cale îi parvin și substanțele cu efecte benefice, cele care îi fortifică toate capacitățile și potențialul.

Dacă doriți să aveți un ficat în perfectă stare, trebuie, deci, să interveniți la nivelul alimentației. Cred că deja bănuieți despre ce este vorba; anumite alimente vă ajută ficatul să funcționeze bine, în timp ce altele exercită asupra lui o acțiune contrară.

Pentru a avea grijă de ficatul dvs., vă ajunge să știți să deosebiți „prieteni” ficatului de „dușmanii” acestuia.

Este încurajant să constatăm că primii sunt infinit mai numeroși decât ceilalți. Însă, nocivitatea celor din urmă poate fi redutabilă. Ca atare, ei nu trebuie neglijați!

Acestea fiind spuse, nu toate alimentele care fac parte din tabăra câștigătorilor se bucură de egalitate în fața ficatului dvs. Mai există și un al doilea criteriu, foarte important, de care trebuie să țineți seama: cel al provenienței alimentelor dvs.

Pentru a nu vă intoxica, cumpărați „biologic”

Produsele vegetale, obținute prin culturi biologice, reprezintă o alegere mult mai bună decât cele dobândite cu mari eforturi de îngrășăminte și pesticide de sinteză. Faptul este îndeosebi adevărat în ceea ce privește fructele și legumele, deoarece aceste alimente conțin mai frecvent reziduuri de substanțe nocive decât cerealele.

Dacă este adevărat că fructele și legumele „non-biologice” exercită, și ele, o acțiune binefăcătoare asupra ficatului, nu uitați că acest efect benefic este, cel puțin în parte, contrat de conținutul lor de reziduuri toxice.

Cum vă afectează pesticidele?

Recent, FDA (Food and Drug Administration) din Statele Unite, organismul care controlează calitatea alimentelor și medicamentelor, a descoperit că nivelul pesticidelor din alimente atinge cote alarmante. Urme

de DDE (dicloro-difenil-dicloroetilen) au fost regăsite în peste 63% dintre cele 42 de alimente testate, în pofida faptului că DDE (ca și DDT – dicloro-difenil-triclorețan) sunt interzise încă din 1972, atât în SUA cât și în Franța.

Cu toate că această constatare a fost făcută în Statele Unite, situația este, probabil, cam aceeași peste tot în jurul planetei, după cum apreciază experții, deoarece pesticidele sunt ușor transportate de vânt.

Dacă nu vă hrăniți cu produse provenite din culturi biologice, puteți fi sigur că o parte din aceste pesticide se vor regăsi în farfuria... și în ficatul dvs.

Consecințele nu sunt dintre cele mai banale. Oamenii de știință dispun în zilele noastre de suficiente dovezi pentru a considera că pesticidele utilizate în culturi, ca și numeroase alte produse toxice curențe (erbicide, produse de curățat, aditivi alimentari, fum de țigară etc.) sunt, în mare parte răspunzătoare de bolile cronice care vă afectează.

Pesticidele: o sursă de contaminare indirectă și neliniștitoare

Cercetători de la Universitatea din Manitoba (Canada) au făcut recent o descoperire puțin liniștitoare. După cum se putea citi recent în revista *New Scientist* (2000), ei au constatat că anumite pesticide favorizează dezvoltarea unor bacterii periculoase în fructe și legume.

După cum explica Greg Blank, profesor de microbiologie la catedra de științe ale alimentației a sus-numitei universități și autor al cercetării citate, ca urmare a intensificării numărului de cazuri de intoxicații alimentare după consumarea de fructe și legume proaspete, am ajuns să ne întrebăm dacă nu cumva cauza o reprezintă pesticidele.

Acesta era cazul. Cercetătorii au mai constatat că nu pesticidele în sine sunt răspunzătoare de intoxicații, ci apa utilizată pentru amestecarea acestora.

De obicei, pesticidele se cumpără sub formă de pulbere, care trebuie dizolvată în apă. Producătorii utilizează în general apa pe care o au la dispoziție și care nu este obligatoriu bună pentru consum.

Dacă apa utilizată conține bacterii, adăugarea de pesticid poate provoca o sporire (în anumite cazuri, cu un factor de ordinul 1000) a numărului de bacterii nocive. Este mai ales cazul unor bacterii ca *Salmonella*, *E. coli* și *Shigella*, trei bacterii care pot fi mortale.

Pentru a-și realiza studiul, cercetătorii au amestecat mai multe sorturi de pesticide, erbicide și fungicide de uz curent cu eșantioane de apă contaminată. Astfel, ei au constatat că, de două ori din trei, bacteriile erau ucise rapid, dar că, totuși, o dată din trei, se producea contrariul.

Pesticidele favorizau multiplicarea bacteriilor. *Salmonella*, *E. coli* și *Shigella* s-au dovedit deosebit de lacome față de clorotalonil, un fungicid de uz curent.

După cum preciza Greg Blank, răspândirea clorotalonilului pe o cultură ajunsă la maturitate contaminează totul. Dacă fructele și legumele nu sunt spălate cum trebuie sau gătit, se ajunge la intoxicație alimentară.

Ce-i mult strică

Când ficatul dvs. nu mai reușește să elimine toxinele la care sunteți expuși, acestea se acumulează în organism și provoacă diferite boli. Sistemul dvs. imunitar este îndeosebi afectat. Astfel, incapacitatea ficatului de a dezintoxica organismul devine sursa mai multor îmbolnăviri cronice. Astmul, al cărui număr de victime continuă să crească fără încetare, face parte dintre bolile imputabil e omniprezenței poluanților care ne înconjoară.

Oamenii de știință cred, din ce în ce mai mult, că poluarea mediului înconjurător ar fi răspunzătoare de apariția majorității cazurilor de cancer.

Această situație este cu atât mai adevărată în cazul în care expunerea la agenții carcinogeni din mediul înconjurător este combinată cu o alimentație care nu furnizează organismului toate substanțele nutritive de care acesta are nevoie pentru a asigura o funcționare optimă a ficatului și a sistemului imunitar.

Pentru a afla mai mult asupra acestei probleme, consultați lista referitoare la contribuția mediului în apariția cancerului, de la capitolul *Cancere ale ficatului* din partea a IV-a.

Soluții de schimb câștigătoare

Dacă nu puteți mânca biologic, iată câteva soluții de schimb pentru a elimina o parte din reziduurile prezente în fructele și legumele pe care le consumați:

- Curățați-le cu ajutorul unui detergent special prevăzut în acest scop.
- Ori de câte ori este posibil, curățați cu peria, clătiți sub jet abundent de apă și ștergeți bine alimentele dvs. înainte de a le consuma.
- Pentru produsele acoperite cu o peliculă de ceară – mai ales merele –, este preferabil să le cojiți, deoarece chiar o spălare minuțioasă nu reușește să elimine toate substanțele toxice conținute în ceară (vă lipsiți astfel de o parte din vitaminele și fibrele conținute în coajă, dar pierderea este mai puțin importantă).
- Înlăturați frunzele exterioare ale verzei și salatei.
- Aruncați apa în care au fiert legumele.

Cele 10 alimente care rețin cea mai mare cantitate de pesticide

Anumite varietăți de fructe și legume reclamă cantități mai mari de pesticide decât altele, pentru a fi cultivate. Environmental Working Group (Grupul de lucru pentru mediul înconjurător), un grup de cercetători americani, a stabilit lista celor 10 alimente care conțin cele mai multe astfel de substanțe.

Pentru aceste alimente, cu precădere, aveți avantajul de a le găsi și la raionul de produse biologice din magazine. Altfel, le puteți înlocui cu alte alimente, cu valoare nutritivă asemănătoare.

Alimente	Valoare nutritivă	Soluție de schimb
01. Căpșuni	Vitamina C	Afine, grepfrut, kiwi, portocale, zmeură, pepene galben
02. Ardei	Vitamina C	Brocoli, mazăre verde, salată
03. Spanac	Vitaminele A și C	Sparanghel, brocoli, varză de Bruxelles
04. Cireșe	Vitamina C	Afine, grepfrut, kiwi, portocale, zmeură, pepene galben
05. Piersici	Vitaminele A și C	Grepfrut, nectarine, portocale, tangerine, pepene verde
06. Pepene galben mexican	Vitaminele A și C	Pepene galben european, pepene verde
07. Țelină	Carotenoizi	Brocoli, morcovi, ridichi, salată
08. Mere	Vitamina C	Banane, nectarine, tangerine, pepene verde
09. Caise	Vitaminele A și C, potasiu	Nectarine, portocale, tangerine, pepene verde
10. Fasole verde	Potasiu	Sparanghel, brocoli, varză de Bruxelles, mazăre verde, cartofi

(Sursa: *Prevention*, decembrie 2000)

Capitolul 2

Legumele și ficatul dvs.

Toți specialiștii în alimentație susțin: pentru a vă menține sănătatea, trebuie să mâncați zilnic 5-10 porții de fructe și legume. Această recomandare va fi pe placul ficatului dvs., deoarece fructele și legumele fac, într-adevăr, minuni asupra lui.

În acest capitol vom vorbi de legume, în timp ce capitolul următor va fi consacrat fructelor. Și într-un caz și în altul, nu ne vom opri decât la fructele și legumele ale căror efecte benefice asupra ficatului sunt recunoscute, fie prin experiența empirică a popoarelor, fie prin știință.

Uimitoarea anghinare

Anghinarea este „prietenul” prin excelență al ficatului dvs. În ultimii ani, mai mulți oameni de știință și-au exprimat interesul față de această legumă, ale cărei binefaceri sunt recunoscute încă din cele mai vechi vremuri ale antichității. În majoritatea cazurilor, aceste studii vin să coroboreze știința empirică a strămoșilor noștri. Astfel:

- Anghinarea stimulează secreția bilei și facilitează evacuarea acesteia, drenând astfel căile hepatice.
- Combate formarea micilor cristale de colesterol, care stau la originea calculilor biliari.
- Concluziile unui studiu clinic par să indice că anghinarea stimulează regenerarea celulelor ficatului, când acestea sunt expuse unor diferite toxine. A fost observat că un extract de 10 mg/ml de frunze de anghinare proteja celulele împotriva efectelor toxice ale tetraclorurii de carbon pe o cultură de celule hepatice.
- Anghinarea este un puternic diuretic. Ea favorizează eliminarea renală a ureii, a acidului uric și a excesului de colesterol.
- Câteva studii clinice au demonstrat, de asemenea, efectele pozitive ale frunzelor de anghinare în caz de dureri abdominale, arsuri la stomac, constipație, diaree, greață etc.

Rudă apropiată a armurariului (*Silybum marianum*), anghinarea cuprinde compuși înrudiți cu acesta. Proprietățile sale se datorează bogatului său conținut în diferite substanțe: luteolină, glicozidele scolimozidă și cinarozidă, mangan, fier, fosfor, vitaminele B₁ și B₂ și diastaze.

Natural, uscat sau în extract?

- Industria farmaceutică extrage din frunzele de anghinare principii active care intră în compoziția unor numeroase preparate destinate îngrijirii anumitor afecțiuni hepatice, circulatorii și renale.

- Vă puteți, de asemenea, prepara ceaiuri pe bază de frunze de anghinare. Acestea se bucură de reputația de a „destupa” ficatul după excese alimentare (datorită efectului colagog al plantei).
- Mica și frageda anghinare violetă, cultivată în sudul Franței, se dovedește extrem de utilă pentru ficat. Consumați-o cu regularitate, la vremea când se recoltează.
- Nu aruncați niciodată apa în care a fiert anghinarea. Este deosebit de bogată în minerale și merită să fie integrată la pregătirea supelor. Dimpotrivă, supele de anghinare conservate care se găsesc în comerț sunt lipsite de orice interes dietetic.

Contraindicații

Singura contraindicație care privește extractul de frunze de anghinare: el nu este recomandat în caz de ocluzie a căilor biliare și a vezicii biliare.

De altfel, dacă sunteți alergic(ă) la plante din familia asteraceelor, este mai bine să renunțați la consumul de anghinare, indiferent de formă.

Sparanghelul: un stimulent al ficatului

Această legumă este foarte bogată în:

- săruri minerale (mangan, fier, potasiu, fosfor, cupru, fluor, brom, iod...),
- vitamine (A, B₁, B₂, acid folic).

De asemenea, sparanghelul conține:

- asparagină, un acid aminat care intră în compoziția celulelor organismului,
- metil-mercaptan, substanță care, la anumite persoane, conferă urinei un miros specific.

Sparanghelul posedă proprietăți stimulente asupra funcționării ficatului în general. Bogăția sparanghelului în acid oxalic îl face, însă, contraindicat celor care suferă de reumatism sau gută.

Sfecla roșie: un descongestionant eficient

Sfecla descongestionează ficatul și vezica biliară. Consumul de sfeclă constituie un bun mijloc de a ne face plinul cu antioxidanți, magneziu, beta-caroten, ca și vitaminele C și E.

La nevoie, faceți o cură de sfeclă! Este ceea ce recomandă Eleonore Blaurock-Busch, autoarea lucrării *The no-Drugs Guide to Better Health/ „Ghid pentru o sănătate mai bună fără medicamente”,* persoanelor al căror metabolism funcționează cu încetinitorul.

Această cură va avea ca efect să vă fortifice sângele, să vă stimuleze digestia și să vă regenereze celulele hepatice.

Puteți consuma sfecla după cum vă place: crudă, fiartă sau sub formă de suc. Apa în care a fiert sfecla este bogată în principii nutritive. Puteți s-o beți ca atare, sau s-o folosiți ca bază pentru supele dvs.

Morcovul: un remineralizant de prima mână

Veritabil panaceu pentru ficat, morcovul este unul din alimentele de bază ale oricărui regim alimentar de vindecare. Acțiunea sa asupra întregii sfere digestive este bine cunoscută. El regularizează funcția intestinală și ia parte activă la menținerea echilibrului florei intestinale (acțiune antiputridă).

Este un remineralizant de prima mână, din cauza extraordinarei sale bogății în:

- săruri minerale,
- oligoelemente,
- vitamine (mai ales vitamina A, ficatul fiind principalul său loc de depozitare),
- enzime,
- aminoacizi (asparagină, daucarină).

Oamenii de știință indieni au descoperit că morcovul asigură o protecție semnificativă pentru ficat. Animale de laborator, intoxicate experimental cu produse chimice și cărora li se administrau ca antidot extracte de morcov, s-au refăcut de pe urma intoxicației.

Extractul de morcov intensifică activitatea anumitor enzime, fapt care accelerează procesul de dezintoxicare a ficatului.

Pentru a profita cât mai mult de această proprietate a morcovului, beți suc proaspăt de morcovi, preparat în casă.

Morcovul ras crud este, de asemenea, excelent, cu excepția anumitor dispeptici. El poate fi recomandat în toate cazurile de oboseală minoră hepatică și biliară. În ceea ce privește frunzele uscate, amestecate în supă sau pregătite sub formă de decoct, au un efect diuretic deosebit de dezintoxicant.

Țelina: încă de la Homer...

Indiferent dacă îi consumați numai frunzele, sau tuberculul, această legumă posedă numeroase virtuți și mai ales proprietatea de a combate formarea de calculi biliari.

Pe lângă bogăția sa în minerale diverse și vitamine, țelina mai conține:

- colină (un component esențial al fosfolipidelor sintetizate în ficat);
- tirozină (aminoacid);
- acid glutamic.

În *Odissea*, Homer lauda, încă de pe atunci, virtuțile hepatofile și... afrodisiace ale țelinei! Din nefericire, uniformizarea alimentației moderne a marginalizat, într-o oarecare măsură, consumul de țelină. Pe nedrept. Nu avem cuvinte să vă recomandăm mai intens consumul țelinei ca remineralizant, tonifiant general și stimulent al secreției biliare.

Salata care vă protejează ficatul

Pentru a vă îmbunătăți salatele, incorporați câteva frunze tinere de armurariu și de păpădie, precum și 1-2 morcovi rași. În ceea ce privește vinegreta, adăugați-i puțin ghimbir sau curcuma.

Hasmațuchi, asmățui (*Anthriscus cerefolium*)

Poate că ați folosit deja această plantă-condiment, pentru a vă aromatiza supele, omletele și felurile din pește. Continuați și folosiți-o și mai mult. Foarte bogată în vitamina C și în carotenoizi, substanțe apropiate de vitamina A, asmățuiul conține și un principiu estrogen.

Pentru ficat, el este recomandat pentru proprietățile sale colagoge, depurative, stomahice și diuretice.

În caz de colică hepatică, preparatul următor este reputat pentru efectele sale calmante:

- Treceți prin extractorul de suc, în părți egale, asmățui, cicoare sălbatică, salată verde și frunze de pădăie.
- Prevedeți o cantitate suficientă din fiecare dintre componentele de mai sus, pentru a obține 100-120 ml de suc.
- Beți dimineața, pe stomacul gol.

Cicoarea sălbatică (*Cichorium intybus* var. *silvestre*)

Cicoarea se numără printre cele mai bune trei-patru alimente pentru ficat. Din China până în America precolumbiană, această plantă a fost mereu utilizată ca un leac miraculos pentru a preveni și a vindeca afecțiunile hepatice minore.

Bogată într-o mare varietate de minerale, în aminoacizi esențiali, în proteine, rădăcina sa conține, printre altele, inulină (substanță utilizată în special pentru studierea funcției glomerulare a rinichilor).

Cicoarea posedă multiple virtuți. Este mineralizantă, tonifiantă, depurativă, diuretică, dar și coleretică (favorizează secreția acizilor biliari) și colagogă (stimulează contracția vezicii biliare).

Cu acest titlu, este recomandată în aproape toate stările hepatopatie minore, în completarea tratamentelor medicamentoase (ficat mărit, icter, colică hepatică). Pe de altă parte, are acțiune hipoglicemiantă, ceea ce o face recomandabilă diabeticilor.

Rădăcina se utilizează sub formă de infuzie, în stările dispeptice sau de lene veziculară.

Varza (*Brassica oleracea* var. *capitata*): un leac vechi de 2000 de ani

Iată încă un aliment vegetal de primă importanță, dar din păcate din ce în ce mai neglijat în alimentația denaturată contemporană. I-au fost consacrate cărți întregi, atât de numeroase și de variate sunt virtuțile sale, proprietățile sale curative și calitățile sale organoleptice. Toate medicinile tradiționale ale Orientului și Occidentului îi laudă meritele de 4000 de ani...

În anii '80 ai secolului trecut, oamenii de știință au descoperit că varza de Bruxelles conține mai multe substanțe chimice care întârzie apariția

cancerului. După ce au fost expuse la substanțe chimice cancerigene, animalele de laborator cărora li s-a administrat varză de Bruxelles au demonstrat o mai mare rezistență la cancer. De asemenea, oamenii de știință au constatat că varza de Bruxelles permite să se lupte cu succes împotriva unuia dintre cei mai virulenți agenți cancerigeni din lume: aflatoxina. Această ciupercă, susceptibilă să contamineze mai ales arahidele, porumbul și orezul, provoacă teribile ravagii în țările lumii a treia. Aflatoxina este legată de un nivel ridicat al cancerului de splină și de ficat.

În cadrul studiului amintit, cercetătorii au constatat că ficatul animalelor expuse la substanța cancerigenă, dar cărora le fusese administrată varză de Bruxelles sau glicozinolați în stare pură, ingredientul activ al verzei de Bruxelles, produce suficiente enzime pentru a neutraliza agentul cancerigen.

Iată, deci, dovezi suplimentare, care justifică consumul generos de varză și, mai ales, de varză de Bruxelles. În continuare, câteva sugestii:

- Integrați această legumă în alimentația dvs. regulată. Puteți s-o consumați fiartă sau crudă, tocată în lamele fine, pe care le lăsați să se înmoaie într-o vinegretă timp de o zi.
- Sucul proaspăt de varză este suveran pentru a ajuta la expulzarea micilor calculi veziculari. Dacă aveți în familie antecedente de litiază biliară, beți-l în mod regulat, în scop preventiv.
- Sucul de varză contribuie, de asemenea, la prevenirea cristalizării colesterolului, prin frânarea producției hepatice de colesterol și favorizarea eliminării colesterolului excedentar (efect coleretic).
- În uz extern, cataplasmele de varză au o acțiune revulsivă, desconggestionantă și sedativă asupra simptomelor hepatice dureroase (colică hepatică, congestie, afecțiuni biliare și veziculare).
 - Faceți cataplasme din 2-3 straturi de frunze înmuiate în apă caldă sărată, aplicați-le pe latura dreaptă a abdomenului, sub coaste, și lăsați-le pe loc până se răcesc.
 - Repetați procedeul la fiecare 4 ore.
 - Pe timpul nopții, aplicați cataplasme mai groase (3-4 straturi), pe care le veți menține pe loc cu ajutorul unei fâșii de material textil destul de lungă.

Mai bună decât varza crudă: varza acră

Fermentația lactică permite dezvoltarea unor noi substanțe terapeutice, care se adaugă celor pe care le posedă leguma în stare naturală. Astfel, varza acră vă oferă toate avantajele verzei, dar, în plus, acidul lactic, produs prin lacto-fermentație, exercită o acțiune favorabilă asupra pancreasului și florei intestinale.

Pentru a vă bucura cât mai mult de aceste avantaje, consumați varza acră crudă, deoarece gătirea ei suprimă mai multe substanțe cu efect benefic.

Cresonul (*Lepidium sativum*): pentru litiazele biliare

Foarte bogat în săruri minerale (mai ales cele de iod și zinc), cressonul este un aliment-remediu recomandat pentru eliminarea litiazelor biliare și, implicit, a litiazelor renale.

Îl puteți consuma proaspăt, însoțind salatele, fiert în supe sau, și mai bine, sub formă de suc proaspăt (amestecat cu cicoare sălbatică, salată verde și păpădie).

Atenție! Nu trebuie recoltat cressonul care crește pe marginea cursurilor de apă ce trec prin pajiști. Există riscul contaminării cu agentul distomatozei ficatului, o gravă parazitoză a acestui organ.

Fasolea verde (*Phaseolus vulgaris*): tonică și delicioasă

Legumă foarte plăcută de consumat în diverse preparate culinare, fasolea verde tonifică ficatul și pancreasul.

De preferință, consumați-o fiartă în abur. Pe durata perioadei de recoltare, nu ezitați să o mâncați de câteva ori pe săptămână.

Salata verde (*Lactuca sativa*): pentru a vă curăța ficatul

Toate varietățile de salată verde sunt recomandate. Pe lângă formidabila sa bogăție minerală, salata conține:

- un „lapte“- *lactucarium* (ale cărui efecte sunt analoge, dar mult mai moderate, cu cele ale opiumului),
- lactucerină,
- asparagină,
- acid lactucic,
- hiosciamină,
- vitaminele A, B₉, C, D și E (agent antioxidant, care se opune proliferării radicalilor liberi, mai ales la nivel hepatic).

Hipoglicemiantă și coleretică, salata verde este intens recomandată în cazuri de icter sau congestie a ficatului.

Măslinile (*Olea europaea*): hrănitoare și bune pentru ficat

Măslinile și, mai ales, uleiul extras din acestea sunt veritabile medicamente ale ficatului. Pe lângă conținutul lor ridicat de sulf, magneziu, clor și cupru, măslinile sunt foarte bogate în vitaminele A, B, C și, mai ales, E (8 mg%), ca și în acizi grași mononesaturați (acizi oleici 80%) și polinesaturați (acizi linoleici 10%).

Uleiul de măsline este deosebit de eficient în drenarea ficatului.

Pentru a facilita evacuarea calculilor veziculari, puteți lua dimineața, pe stomacul gol, 1-2 linguri de ulei de măsline, stropite cu câteva picături de suc de lămâie, pentru a ușura absorbția.

Uleiul de măsline posedă, de asemenea, proprietăți colagoge și coleretice recunoscute. Pentru consumul alimentar curent, uleiul de măsline este de preferat tuturor celorlalte uleiuri sau materii grase.

Studii epidemiologice recente au arătat, de altfel, că uleiul de măsline virgin exercită o acțiune protectoare asupra vaselor sanguine în general și a celor coronare, în particular. În zonele unde corpurile grase alimentare sunt aproape exclusiv reprezentate de uleiul de măsline, așa cum este cazul în Creta, nivelul bolilor cardiovasculare este foarte scăzut.

Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*): o adevărată minune pe plan nutritiv

Ce păcat că nu putem mânca mai mult din această plantă, veritabil preparat medicinal natural! Pătrunjelul conține aproape toate mineralele și oligoelementele indispensabile și aceasta în cantități remarcabile. Conținutul său de vitamina C (240 mg/100 g) depășește cu mult toate celelalte alimente (lămâia, portocala etc.). De asemenea, conține 60 mg/100 g de provitamină A. 20 g de pătrunjel vă furnizează de trei ori mai mult decât aveți nevoie pentru acoperirea nevoilor dvs. cotidiene! Dezintoxicant, depurativ, diuretic și stimulent al mușchilor netezi – dintre care vezica biliară – pătrunjelul este, printre altele, un excelent factor de drenare a sferei hepatice. El contribuie la eliminarea calculilor biliari și renali.

Mâncăți câte puțin în fiecare zi. Puteți să presărați pătrunjel tocat pe toate salatele și felurile dvs. de mâncare. Folosiți-l din abundență pentru a pune în valoare gustul bucatelor dvs.

De asemenea, îl puteți consuma sub formă de suc proaspăt. Amestecați-l, în părți egale, cu frunze de țelină, cresson, păpădie și cicoare sălbatică.

Sub formă de decoct, fierbeți, timp de 5 minute, 50 g de frunze, semințe sau rădăcini de pătrunjel, cu 1 litru de apă. Lăsați să se infuzeze timp de un sfert de oră și beți.

Ridichea neagră (*Raphanus sativus*): un medicament nutritiv recunoscut

Ridichea neagră era o legumă mult consumată de vechii egipteni, de greci și de romani. Plinius cel Tânăr îi atribuia o deosebită valoare medicinală.

La fel ca și ruda sa, hreanul (*Armoracia lapathifolia*), ridichea neagră este un aliment eminamente favorabil sferei hepatice. Ea stimulează în mod remarcabil celulele ficatului. Este utilizată de veacuri împotriva litiazei biliare, a colecistitelor și ficatului leneș.

Anumiți medici au demonstrat, în zilele noastre, că ridichea neagră posedă efecte colecistokinetice, respectiv că stimulează și provoacă contracțiile vezicii biliare, pentru a o goli complet (medicii Lemaire și Loeper).

Dr. Ludwig Wegener, un medic holist german (holism: din gr.: *holos*, întreg; în filosofie, doctrină epistemologică [teoria cunoașterii științifice], potrivit căreia, în raport cu experiența, fiecare enunț științific este tributار întregului domeniu în cadrul căruia apare – n.t.), menționează că sucul de ridiche neagră ameliorează funcționarea ficatului și a vezicii biliare, stimulează secreția biliară, previne și vindecă inflamațiile.

Atuurile ridichii negre

Binefacerile sale pot fi atribuite unuia din principalii săi componenți, *rafanolul*. Acest compus, care conține un gaz sulfuros, previne și oprește putrefacția bacteriană.

Ridichea neagră este, de asemenea, bogată în calciu, fier, magneziu și fosfor. Nu putem decât să vă recomandăm consumul regulat de ridiche neagră, chiar dacă nu ați obține, cu titlu preventiv, decât o bună drenare a căilor biliare.

Numai că, atenție: pentru a ne asigura că ridichea neagră își desfășoară întreaga acțiune favorabilă, nu trebuie să abuzați de această legumă. Dr. H. C. A. Vogel recomandă să nu luăm mai mult de o linguriță pe zi. Înghițit în doze masive, sucul de ridiche neagră nu face decât să agraveze starea ficatului.

O cură cu suc de ridiche neagră

Ridichea neagră este în general indicată în toate cazurile de pierdere a poftei de mâncare, oricare ar fi cauza acesteia, dar, mai ales, în cazurile de afecțiuni hepato-biliare și veziculare:

- insuficiență hepatică,
- dischinezie biliară,
- litiază veziculară etc.

Atenție, însă, așa cum menționează Dr. A. Vogel, în cartea *Le foie – Régulateur de la santé/ „Ficatul – regulator al sănătății“*, în caz de calculi biliari, 1 decilitru (100 ml) de suc de ridiche neagră poate declanșa o colică puternică, în timp ce o linguriță din același suc va face ca bila să devină mai fluidă și va susține ficatul în funcțiunile sale, permițându-ne să obținem rezultate dintre cele mai minunate.



Regimul hepatic al Dr. H. C. A. Vogel *

La micul dejun:

- 1 pahar de suc de morcovi;
- o felie de pâine prăjită sau de pâine suedeză (Vasa), cu foarte puțin unt sau extract de drojdie de bere cu germeni de porumb.

La prânz:

- o supă de legume;
- orez natur sau cartofi fierți;
- salată de morcovi, de cicoare sau alta, cu condiția să se acorde preferință celor amare;
- legume fierte înăbușit.

Suprimați deserturile pe bază de zahăr și prăjelile.

Pentru a evita monotonia, vă puteți varia meniul după cum urmează:

- Prima zi: orez fiert natur, mărar fiert înăbușit, salate variate.
- Ziua a 2-a: cartofi fierți în coajă, cu unt proaspăt și salată.
- Ziua a 3-a: supă de legume, tartine cu pâine integrală, cu pâine de casă sau cu pâine suedeză, unse cu unt și extract de drojdie de bere și garnisite cu rondelile de ceapă sau usturoi, cu felii de roșii sau cu diferite salate. Ceva mai târziu, o ceașcă de cafea de cereale** cu puțin lapte, dar fără zahăr.

La cină:

- Supă de ovăz, de orz, de orez natur, îmbogățită cu câteva legume, salate variate, pregătite cu lămâie și zer (vezi cap. 4), dar *niciodată* cu oțet.
- Pentru variație, puteți mânca sandviciuri și salată, urmate de o cafea de cereale cu puțin lapte.

Dr. Vogel nu recomandă consumul de fructe, câtă vreme ficatul nu și-a revenit complet.

* După *Le petit docteur/ Micul doctor*, Ed. Edi-Inter, Geneva, 1995.

** Cafeaua de cereale este o băutură caldă, preparată pe bază de cereale măcinate (de ex., grâu și țărâțe) și care servește ca înlocuitor al cafelei. Puteți s-o găsiți la magazinele de produse dietetice. Se consumă ca și cafeaua de cicoare, cu lapte și îndulcită preferabil cu miere.

Fructele, prietene ale ficatului

În continuare, vă propunem o mică experiență.

Luați 3-4 din fructele dvs. preferate, având grijă să le alegeți de culori diferite, spălați-le cu grijă, tăiați-le în bucăți, pentru a face o salată și stropiți totul cu suc de lămâie și cu puțină miere.

Apoi, respirați adânc, puneți-vă mâna dreaptă pe ficat și puneți-vă întrebarea următoare: *Ficatul meu va aprecia, oare, această salată?*

Răspunsul nu poate fi altul decât: DA. Deoarece majoritatea fructelor exercită un efect favorabil asupra acestui organ. Ele îi stimulează funcționarea și contribuie la asigurarea unui bun echilibru al întregii sfere hepatice.

Coacăzele negre (*Ribes nigrum*): pentru combaterea oboselii ficatului

Coacăzul negru este un adevărat campion în privința conținutului de vitamină C; peste 200 mg/100 g. Conținând numeroase minerale și principii active tonifiante, coacăzul negru este utilizat în mod tradițional în toate cazurile de „oboseală” a ficatului.

Cireșele (*Cerasus avium*): perfecte pentru hepatici

Aceste fructe posedă o amplă paletă minerală și mai multe oligoelemente rare, cunoscute pentru acțiunea lor în calitate de coenzime la nivelul sintezei biologice a celulelor ficatului (mai ales zinc, cupru, cobalt).

Toți suferinzii de ficat ar trebui să consume mari cantități de cireșe, în momentul recoltării acestora.

Căpșunile (*Fragaria moschata*): pentru drenarea vezicii biliare

Printre mineralele pe care le conțin, se numără oligoelemente (coenzime) rare, cum sunt: sulful, iodul, bromul, siliciul. De asemenea, căpșunile sunt bogate în vitaminele A, B, C, E și K. Au o acțiune depurativă, remineralizantă, favorizează întărirea mecanismelor de protecție imunitară, dar sunt și capabile să declanșeze reacții alergice. Căpșunile contribuie și la eliminarea acidului uric și, ca urmare, pot ușura durerile provocate de gută și reumatism.

Anumiți medici naturaliști susțin că o cură de căpșuni (consumați numai căpșuni timp de una sau mai multe zile) poate regla funcționarea ficatului și asigura drenarea vezicii biliare.

Această practică nu este, însă, unanim acceptată, deoarece, în general, monocurele de fructe au tendința să dezechilibreze pH-ul organic (vezi capitolul 6: *Postul și cura de dezintoxicare în slujba ficatului dvs.*).

Coacăzele roșii (*Ribes rubrum*): indicate în caz de lene a ficatului

Aceste fructe posedă principii active care iau parte la reglarea funcției hepatice. Sunt, însă, contraindicate persoanelor suferinde de gută. Coacăza roșie este unul din fructele prescrise în mod tradițional hepaticilor care suferă de o lene a ficatului sau de litiază biliară.

Afinele (*Vaccinium myrtillus*): campioane ale antioxidării

Afinele conțin numeroși acizi (citric, malic, tartric, benzoic), antocianozide (principii vitaminice P) și un puternic bactericid, *mirtilina*, eficace mai ales împotriva colibacililor. Dizolvant uric, acest fruct reglează flora intestinală și combate putrefacția intestinală. Acțiunea sa asupra sferei hepatice este mai ales datorată stimulării secreției biliare. Ca atare, nu este de mirare că A. Vogel recomandă un consum zilnic bolnavilor de ficat care nu suportă nici un alt fruct.

Citricile (*Citrus spp.*): de consumat în fiecare zi

Toate citricile – portocale, lămâi, mandarine, grepfrut – au efecte benefice asupra funcționării ficatului. Sunt fructe care trebuie să apară zilnic pe masa fiecăruia, cea mai mare parte a anului.

Veți fi, fără îndoială, interesați să aflați că, după cojire, fructele rezultate din culturi nebiologice mai conțin destul de puține reziduuri toxice, deoarece o bună parte din reziduurile de pesticide utilizate își găsesc locul în coaja pe care am îndepărtat-o.

Este ceea ce a concluzionat o echipă de consumatori canadieni, care a comparat nivelul rezidurilor din portocale aflate în coajă și în interiorul fructului. „După ce am cojit portocale, în care detectasem prezența unui pesticid, nivelul acestuia a scăzut de la 0,7 ppm (părți per milion) la mai puțin de 0,1 ppm“, informa Marie-Josée Boudreau, responsabilă acestui proiect (*Protégez-vous*, mai 2000).

Mărul (*Malus domestica*): un fruct de importanță capitală

În ceea ce privește ficatul, mărul nu este, câtuși de puțin, fructul oprit. Dimpotrivă, el veghează la buna funcționare a acestuia.

După cum spun medicii englezi, „*An apple a day, keeps the doctor away*“ (Un măr pe zi ține doctorul departe de casă).

Strugurele (*Vitis vinifera*): mai bun decât vinul care se obține din el!

Este unul din cele mai bune fructe care există, parcă special făcut pentru ficatul dvs. Bogăția sa în minerale dintre cele mai diferite și în vitamine este bine cunoscută. Este un bun remineralizant, un energetic, un dezintoxicant și un diuretic de primă importanță. Acțiunea sa asupra ficatului este colagogă și

dezintoxicantă. Se recomandă cure de struguri, pe toată durata cât fructele sunt disponibile. Spre deosebire de alte fructe, strugurele nu riscă să antreneze un dezechilibru al pH-ului organic.

Câteva sucuri de neînlocuit pentru ficatul dvs.

Fructele și legumele sunt, în general, bogate în: vitamine, enzime, aminoacizi, minerale, oligoelemente.

În clipa când extrageți sucul, obțineți băuturi dotate cu o uimitoare valoare nutritivă, care, de cele mai multe ori, sunt recomandate pentru cazurile de funcționare deficientă a ficatului. Ca atare, nu ezitați să le folosiți, la nevoie chiar ca leacuri.

Pentru a pregăti sucuri excelente

Iată câteva recomandări pentru obținerea unor sucuri de cea mai bună calitate:

- Pregătiți-vă sucurile acasă, cu ajutorul unui aparat centrifugal de stors și consumați-le imediat după extragere, deoarece contactul acestora cu aerul provoacă o oxidare rapidă.
- Folosiți, pe cât posibil, fructe și legume provenite din culturi biologice.
- Pentru a asimila cât mai bine numeroasele substanțe nutritive, acompaniați cu salivă fiecare înghițitură.
- Cel mai bun mod de a consuma sucurile de fructe și legume este de a le consuma ca aperitiv, cu 30 de minute înainte de masă.
- De asemenea, așa după cum sugerează A. Vogel, în *Le foie – Régulateur de la santé*/ „Ficatul – regulator al sănătății“, puteți introduce o zi de sucuri pe săptămână, pentru a vă ajuta ficatul să-și redobândească vigoarea. Această practică permite tuturor organelor dvs. interne, implicate în diferite procese metabolice, să-și recupereze deplina lor capacitate de funcționare.
- Consumați, în mod moderat, suc de pătrunjel, de țelină, de cresson și de ridiche neagră.
- Pentru a atenua gustul neplăcut al sucului de anghinare, de lămâie, de păpădie, de cicoare și de ridiche neagră, le puteți combina cu alte sucuri sau le puteți adăuga unei supe deja gătită.

Câteva afecțiuni și remediile acestora

- Pentru afecțiunile biliare: păpădie, struguri, roșii, napi, ridiche neagră.
- Pentru congestiile hepatice: coacăze, cresson, țelină, morcovi, anghinare, păpădie, cicoare, ridiche neagră, sfeclă, spanac.
- Pentru expulzarea calculilor veziculari de mici dimensiuni: varză.

În general, o cantitate redusă din acest suc este suficientă pentru a obține efectul terapeutic dorit. Aplicați principiul homeopatic, după care dozele reduse stimulează, iar cele ridicate nu fac decât să irite.

În ceea ce privește sucul de varză, acesta este delicios, dacă este combinat cu suc de cartofi, de morcovi sau de țelină.

Capitolul 4

Zerul și laptele de iapă: două produse deosebite pentru ficatul dvs.

Zerul

Zerul este un subprodus al laptelui, care posedă proprietăți remarcabile; el favorizează reglarea întregii flore intestinale. Această acțiune are efecte deosebit de benefice pentru ficat, cu precădere în cazuri de litiază biliară sau inflamație hepatică ușoară.

Numeroși profesioniști din domeniul sănătății recomandă o cură sau două de zer pe an, pentru a contribui la întreținerea bunei funcționări a ficatului.

De altfel, contrar celor pe care le-ați citit sau auzit, nu este încă dovedit că zerul ar putea fi o bună sursă de precursori ai glutatationului, un acid aminat benefic pentru ficat (vezi: Bounous, G., L. Letourneau și P. Kongshavn [1983]. „Influence of dietary protein type on the immune system of mice“/ „Influența regimului proteic asupra sistemului imunitar la șoareci“, *Journal of Nutrition*, nr. 113, p. 1413-1421).

Laptele de iapă

Puțin cunoscut la noi, laptele de iapă este, totuși, consumat de peste 30 de milioane de persoane în Asia Centrală și în Europa răsăriteană. Recent, o teză referitoare la acest produs, confirmă virtuțile empirice care i se atribuie. Printre alte proprietăți, laptele de iapă ar fi, potrivit publicațiilor rusești, deosebit de benefic în cazuri de tuberculoză, diaree, ulcer, dar și de hepatită și calculi renali.

Puteți să vi-l procurați sub formă congelată sau deshidratată, din magazinele de produse dietetice sau prin corespondență.

Supersuplimente alimentare pentru ficatul dvs.

*„Toți cercetătorii din domeniul radicalilor liberi
iau suplimente de antioxidanți”*

Dr. Rajindar Sohal

(Departamentul de științe biologice al
Southern Methodist University, Dallas, Texas, SUA)

M. P. a contractat hepatita C în timpul unei transfuzii sanguine. Nici un simptom nu s-a manifestat timp de 5 ani, astfel încât, în tot acest timp, ea și-a ignorat pe deplin infecția. În cele din urmă, virusul s-a manifestat, iar starea de sănătate i s-a înrăutățit rapid.

În urma examenelor a fost relevată o ciroză a ficatului, hipertensiune portală și vene varicoase situate în esofag, care provocau sângerări.

În pofida tratamentelor medicale primite, starea sănătății pacientei continua să se deterioreze și, într-o bună zi, medicii au descoperit existența unei mase canceroase la nivelul ficatului. Verdictul medicilor era fatal. Pacienta nu mai avea decât câteva luni de trăit. Tot potrivit medicilor, vindecarea părea imposibilă, ca și un eventual transplant de ficat.

Salvată datorită antioxidanților

În acel moment, M. P. l-a consultat pe Dr. Burton Berkson, un medic din localitatea Las Cruces, New Mexico (vezi: Whitaker, Julian, „The ABCs of Hepatitis”/ „ABC-ul hepatitei”, *Health & Healing*, California, iulie 2000), reputat pentru rezultatele remarcabile obținute la pacienți cu probleme hepatice grave.

În martie 1998, M. P. a început să urmeze tratamentul conceput de Dr. Berkson, bazat în esență pe administrarea a trei substanțe antioxidante naturale. Rezultatele nu s-au lăsat așteptate.

Un an mai târziu, M. P. și-a reluat lucrul, cu normă întreagă. Nu mai avea nici măcar un singur simptom și se simțea în plină formă.

Vă veți simți în bună tovărășie...

Mulți dintre pacienții Dr. Berkson și-au redobândit sănătatea în urma administrării de antioxidanți. Aceste substanțe desfășoară un rol primordial la nivelul ficatului. De ce să nu le luați și dvs.? Vă veți simți în bună tovărășie!

Numeroase studii, realizate pe lângă oameni de știință și alte persoane activând în domeniul sănătății, au dezvăluit că un mare număr dintre ei consumă în mod regulat suplimente alimentare, sub formă de vitamine, minerale și alte substanțe terapeutice.

Astfel, un studiu desfășurat pe lângă 181 cardiologi americani a scos la iveală că 44% dintre ei consumau în mod regulat antioxidanți (vezi și pagina de Internet: www.scienceetavenir.com/polemique/souccar19.html).

Un alt studiu, realizat de *Medical Tribune* pe lângă medicii americani, releva că 8 medici din 10 se manifestă aprioric în favoarea vitaminei E și a altor principii nutritive utilizate în doze superioare celor recomandate (cf. adresei de Internet de mai sus).

În marea panoplie a resurselor disponibile pentru îngrijirea sau vindecarea ficatului dvs., puteți rezerva un loc meritat acestor substanțe nutritive. Multe dintre ele au o acțiune favorabilă asupra ficatului dvs.

Câteva sfaturi judicioase pentru a profita la maxim de suplimentele dvs. alimentare

1. Nu uitați că alimentația rămâne principala dvs. sursă de substanțe nutritive. Suplimentele alimentare – de fapt, ar fi mai pertinent să vorbim de „complemente alimentare” – nu reprezintă decât completarea unei alimentații sănătoase.
2. Dozele recomandate nu constituie rețete obligatorii. Ele sunt bazate pe cercetări și pot, sau trebuie, să fie adaptate necesităților dvs. fiziologice.
3. Deși, de regulă, antioxidanții nu prezintă efecte secundare nedorite, este indicat să consultați un medic sau un terapeut înainte de a începe consumarea acestora. Acest lucru se impune cu atât mai mult dacă luați deja unul sau mai multe medicamente.
4. Când vă procurați un supliment alimentar, asigurați-vă întotdeauna că produsul nu și-a pierdut valabilitatea.
5. Unele dintre suplimentele alimentare de care vom vorbi în paginile următoare sunt relativ nou introduse pe piață. Din cauza caracterului lor de noutate, standardele de calitate nu sunt întotdeauna clar stabilite și, din nefericire, anumite firme profită de pe urma acestor neclarități juridice.

Când achiziționați un produs, verificați procentajul (%) extractelor standardizate. În multe cazuri, este cel mai bun mijloc pentru a vă asigura de eficacitatea produsului cumpărat.

✓ Cei trei antioxidanți care au vindecat-o pe M. P.

Terapia cu ajutorul căreia s-a vindecat M. P. este eficientă, sigură, puțin costisitoare și în întregime la îndemâna dvs.

Dacă suferiți de hepatită C sau de ciroză, ori chiar de un cancer al ficatului, dispuneți de o terapie care v-ar putea vindeca definitiv. Și aceasta, fără numeroasele efecte secundare proprii terapiilor propuse de medicina oficială.

Acestea fiind spuse, nu contați pe medicul dvs. să vă prescrie un astfel de tratament. Așa cum preciza Dr. Whitaker, menționat mai sus, este foarte posibil ca medicul dvs. să nu fie la curent cu o astfel de terapie.

În pofida publicării studiilor clinice ale Dr. Berkson în reviste științifice internaționale, munca rămâne încă în mare parte necunoscută.

Terapia Dr. Berkson

Terapia Dr. Berkson este bazată pe trei antioxidanți naturali, care sunt acidul alfa-lipoic, silimarina și seleniul.

În capitolul 7, consacrat plantelor medicinale, vom vorbi pe larg de silimarina, un extract de armurariu (*Silybum marianum*). Mai rămâne să vorbim de acidul alfa-lipoic și de seleniu.

Acidul alfa-lipoic

„Iau în mod curent mai multe suplimente, printre care carotenoizi naturali, vitamina E, acid alfa-lipoic și vitamina C“.

Dr. R. Passwater

Acidul alfa-lipoic este o substanță pe care Dr. Berkson o folosește de peste 20 de ani în tratamentele hepatice. După cum informează Dr. Julian Whitaker în *Health & Healing* (iulie 2000), Dr. Berkson a fost desemnat într-o zi să se ocupe de doi pacienți intoxicați grav în urma consumului de buretele-viperei (*Amanita phalloides*). Ingerarea acestor ciuperci antrenează moartea în 60-90% din cazuri.

Dr. Berkson a fost informat în mod explicit că nu mai era nimic de făcut pentru cei doi pacienți, considerați în fază terminală. În pofida opiniei exprimate de autoritățile spitalului, Dr. Berkson a încercat un tratament cu acid alfa-lipoic, o substanță promițătoare după cele citite de el în legătură cu acest subiect.

Spre consternarea colegilor săi, starea celor doi bolnavi a început să se amelioreze rapid, iar după câțva timp ficatul lor nu mai prezenta nici o urmă a daunelor provocate de intoxicație.

Cum acționează acidul alfa-lipoic?

Acidul alfa-lipoic protejează ficatul în mai multe feluri. În primul rând, este un puternic antioxidant, solubil atât în apă cât și în grăsimi, ceea ce îi permite să acționeze în toate părțile celulei.

Potrivit Dr. Lester Packer, care conduce departamentul de biologie moleculară și celulară al Universității California (la Berkeley), acidul alfa-lipoic posedă proprietăți antioxidante universale... apropiate de ideal:

- Este ușor absorbit de organism.
- Este rapid biodisponibil, sub formă de acid dihidrolipoic.
- Neutralizează o gamă largă de radicali liberi diferiți, în mediu apos sau lipidic.

➤ Chelatează (captează, ca un clește, un atom metalic – toxic – între mai mulți atomi electronegativi legați de un radical organic; chelatul astfel format este ușor eliminat prin urină – n.t.) metalele toxice, inhibând astfel daunele pe care le pot provoca organismului.

➤ Sporește nivelul de peroxidază de glutatation, cel mai important antioxidant intracelular al organismului. Când nivelul peroxidazei de glutatation este scăzut, ficatul elimină de două ori mai puține toxine.

La persoanele suferinde de hepatită, o creștere a nivelului de peroxidază de glutatation contribuie la prevenirea complicațiilor cum sunt ciroza sau cancerul de ficat.

➤ Un alt atu remarcabil al acidului alfa-lipoic este acela că favorizează pătrunderea glucozei în celule, ceea ce conferă un plus de energie ficatului.

Când dispune de energia necesară, ficatul se regenerează mai rapid, devenind capabil să-și asume și alte sarcini.

Seleniul

Un alt membru al trio-ului terapeutic instituit de Dr. Burton Berkson, seleniul, este un oligoelement esențial, recunoscut de *Food and Drug Administration* din Statele Unite încă din 1990. Ca și acidul alfa-lipoic, seleniul stimulează activitatea glutatation peroxidazei, enzimă antioxidantă deosebit de activă la nivelul membranei celulare.

Protecția oferită de seleniu este importantă, deoarece învelișul celular acționează ca o adevărată santinelă. El împiedică toxinele să pătrundă în celule, lăsând, în schimb, intrare liberă vitaminelor, mineralelor și altor substanțe nutritive.

Seleniul asistă, de asemenea, funcția imunitară a organismului dvs., punând astfel frână în calea reproducerii celulelor virale, ceea ce îi conferă un caracter deosebit de util în hepatite*, cu precădere în cazul celor virale.

În sfârșit, seleniul este recunoscut pentru acțiunea sa sinergică cu vitamina E, un alt antioxidant de însemnătate esențială.

Dozele recomandate de Dr. Berkson

În cazul unor îmbolnăviri grave, cum sunt hepatita C, ciroza sau cancerul ficatului, Dr. Berkson recomandă să se ia zilnic:

- 600 mg de acid alfa-lipoic,
- 900 mg de silimarină (extract de armurariu),
- 400 mcg de seleniu, repartizate în 2-3 doze.

Printre alte suplimente utile, el mai sugerează și administrarea zilnică de:

- 2500 mg de vitamina C,
- 800 UI de vitamina E,
- 300 mg de coenzima Q10.

* Yu, S.-Y., Li, W.-G., Ju, Y.-J ș.a., „Chemoprevention trial of human hepatitis with selenium supplementation in China“/ „Procesul de chimioprofilaxie a hepatitei umane cu suplimente de seleniu“, în China, *Biol. Trace Element Res.*, 1989, vol. 20, p. 15 - 20.

În ceea ce privește seleniul, comerțul vă oferă două tipuri diferite, unul organic, iar celălalt, nu. În chimie, termenul organic desemnează o substanță a cărei structură chimică include carbonul.

Anumite studii sugerează că seleniul anorganic este mai greu de asimilat, deși, potrivit altora, el ar fi aproape la fel de asimilabil.

Seleniul: un oligoelement câteodată absent

Ca și cea mai mare parte a mineralelor și oligoelementelor, seleniul se găsește în sol. Pentru a fi asimilat de către organism, el trebuie legat de compoziția unui vegetal. El este conținut în numeroase vegetale, cu condiția ca solul din care provin să nu fie lipsit de acest oligoelement.

Dacă trăiți într-o regiune a globului unde solurile sunt sărace în seleniu, trebuie să recurgeți neîntârziat la un supliment de seleniu. Este ceea ce a demonstrat un recent studiu american, în care au fost implicate 1312 de persoane, provenind din regiuni sărace în seleniu (Georgia, Carolina de Sud și de Nord, Florida). Printre aceste persoane, unele au primit un supliment de seleniu, iar altele, un placebo (substanță inactivă, substituită unui medicament, menită studierii eficacității reale a acestuia, eliminând orice participare psihologică a bolnavului – n.t.). După 5 ani, cât a durat realizarea studiului, s-a constatat că, la persoanele cărora le-a fost administrat un supliment, incidența cancerelor în general se redusese cu 37% (cu excepția cancerelor pielii), iar rata mortalității, legată de cancer, fusese scăzută cu 50%.

Un studiu recent realizat în China a demonstrat deja că în regiunile unde solul conținea puțin seleniu, rata anumitor forme de cancer era mult mai ridicată decât în alte zone ale țării.

Chiar și persoanele sănătoase pot beneficia de un supliment de seleniu

Dacă în alimentația dvs. intră produse provenind din regiuni bogate în seleniu, vă puteți acoperi necesitatea zilnică din hrana dvs.

Dar, cum puteți ști că așa stau lucrurile, dacă alimentele dvs. provin din cele patru colțuri ale lumii?

De altfel, după cum sublinia Frédéric Le Cren, profesor de fiziologia îmbătrânirii la Universitatea din Québec, de la Montréal și autor al lucrării *Les antioxydants – La révolution du XX^e siècle/ „Antioxidanții – Revoluția secolului al XX-lea”, „când [...] ne este cunoscut faptul că, în decursul vieții, avem în proporție de aproape 40% riscul de a dezvolta un cancer, suplimentarea cu antioxidanți ar trebui să devină o practică de prevenție curentă”.*

Dozele de seleniu oficial recomandate de către U.S. *Dietary Reference Intake (Recommended Dietary Allowance/ Dozele de regim recomandate)* sunt următoarele:

- pentru copiii de 0 - 6 luni: 15 mcg;
- de 7 - 12 luni: 20 mcg;

- pentru copiii de 1 - 3 ani: 20 mcg;
de 3 - 8 ani: 30 mcg;
de 9 - 13 ani: 40 mcg;
- pentru persoanele de 14 ani și mai mult: 55 mcg;
- pentru femeile însărcinate: 60 mcg;
- pentru femeile care alăptează: 70 mcg.

Este vorba de doze absolut sigure. Așa cum arăta Frédéric Le Cren, a fost demonstrat că dozele zilnice de 500 mcg luate pe durata unei perioade îndelungate erau lipsite de orice pericol. Pe de altă parte, mai mulți specialiști recomandă administrarea unor doze zilnice de 200 mcg pentru un adult.

Acestea fiind spuse, dacă preferați să vă extrageți substanțele nutritive din alimentele pe care le consumați, mizați pe cele mai susceptibile de a le conține:

- nucile – mai ales cele de Brazilia,
- cerealele integrale,
- tonul,
- peștele-sabie,
- fructele de mare (scoici, creveți, caracatiță),
- semințele de floarea-soarelui,
- măruntaiele,
- carnea,
- gălbenușul,
- usturoiul,
- drojdia de bere,
- ceapa,
- melasa,
- broccoli (conopida verde),
- varech-ul (alge marine),
- ginseng.

Nucile de Brazilia sunt deosebit de bogate în seleniu. O singură nucleă cuprinde mai mult decât doza cotidiană recomandată pentru un adult.

✓ *Alte suplimente care vă pot veni în ajutor*

Coenzima Q10

Rudă apropiată a vitaminei E, coenzima Q10 este și un antioxidant recunoscut. Ea activează producerea de energie în mitocondrii, elemente ale citoplasmei (sau nucleul celulei), însărcinate mai ales cu oxigenarea celulelor organismului dvs. Când această oxigenare nu are loc, sau se realizează insuficient, există riscul unei funcționări defectuoase a organului afectat.

Coenzima Q10 este prezentă în stare naturală în tot organismul dvs. Totuși, probabil din motive legate de oxidarea țesuturilor dvs., cantitatea sa se reduce progresiv, începând cu vârsta de 20 de ani, pentru a dispărea definitiv în jurul vârstei de 50 de ani.

Coenzima Q10 se regăsește, ca atare, în toate celulele animale și vegetale. Alimentația vă poate, deci, furniza o anumită cantitate.

Fructele de mare, ca și peștii de apă sărată, conțin mari cantități, mai ales cei cu carnea grasă: somonul, macroul, sardелеle etc. În ceea ce le privește, măruntaiele, uleiul de soia și uleiul de arahide conțin cantități mai reduse.

Coenzima Q10 există și sub formă de suplimente.

În caz de hepatită virală, luați cca 60 mg pe zi, pentru a vă întări sistemul imunitar.

Ficatul deshidratat

Ficatul deshidratat, bogat în vitaminele A, D, C și B, ca și în calciu, cupru, fosfor și fier, tratează în mod eficient problemele de anemie și tulburările hepatice. De asemenea, el contribuie la combaterea stresului și furnizează energie.

Ficatul deshidratat este comercializat sub formă de comprimate, produse pe bază de organe de bou din Argentina, hrănit cu alimente biologice. Respectați dozele indicate de producător.

Extracetele de ficat pot fi administrate și pe cale injectabilă, ceea ce aduce o rapidă ameliorare a stării ficatului, în caz de hepatită.

Glutathionul (GSH)

Glutathionul este principalul antioxidant și detoxifiant corporal cunoscut până în momentul de față. Din nefericire, cu toate că această prețioasă substanță este prezentă în alimente și sub formă de suplimente, organismul uman nu este capabil să-l asimileze. Într-adevăr, acestei substanțe îi este imposibil să traverseze celulele tubului digestiv.

Pentru a menține un nivel adecvat al glutathionului, va trebui să procedați altfel. Respectiv, să „vă faceți plinul” de precursori (elemente constitutive) ai glutathionului.

Glutathionul este în realitate compus din trei aminoacizi – care sunt și precursorii săi – legați între ei:

- cisteina,
- acidul glutamic,
- glicina.

Dar, așa după cum veți vedea, va trebui să fie ocolite anumite dificultăți.

Cisteina, sub formă de supliment alimentar

Alimentația dvs. vă procură suficient acid glutamic și glicină pentru a vă acoperi necesitățile organice. Nu aceasta este, însă, și în cazul cisteinei.

Pentru a atinge nivelul dorit ar trebui să consumați cantități astronomice de lapte nepasteurizat, de carne sau brocoli crude. Sunt singurele trei alimente care o mai conțin, chiar și sub formă de urme.

Ar fi deci, mai comod să recurgeți la un supliment alimentar. Dar, și în acest caz, există o hibă. Suplimentarea poate genera o hipercolesterolemie, cu consecințe deloc de neglijat; calculi renali, ai vezicii și ai uretrei...

Mai trebuie adăugat că, înainte de a ajunge la celulă, cisteina (sau L-cisteina) riscă foarte mult să fie deteriorată sub acțiunea radicalilor liberi, devenind, astfel, toxică.

N-acetilcisteina, L-metionina și proteina de zer

N-acetilcisteina și *metionina* sau *L-metionina*, alte substanțe utilizate pentru sporirea nivelului de glutatión din corp, prezintă, și ele, anumite inconveniente.

1. *N-acetilcisteina* are, în ceea ce o privește, o foarte scurtă durată de existență, ceea ce impune necesitatea de injecții la intervale foarte scurte de timp. De asemenea, ea poate provoca mâncărimi, respirație astmatică, grețuri, crampe, diaree și reacții alergice – dintre care șocul anafilactic poate fi mortal.
2. În ceea ce se referă la *metionină* (sau *L-metionină*), care este în realitate un precursor al cisteinei, organismul dvs. este aproape incapabil să o transforme când suferiți din cauza unei probleme hepatice. Pe de altă parte, chiar dacă transformarea sa în cisteină nu se realizează adeseori decât parțial, acest proces sporește nivelul de homocisteină. Ori, a fost dovedit că homocisteina sporește în mare măsură riscul de ateroscleroză și de crize cardiace. Din aceste motive, suplimentarea de metionină nu ar trebui să depășească niciodată 1500 mg, trebuind să se efectueze sub supraveghere medicală permanentă.
3. *Proteina de zer*, în ceea ce o privește, nu implică efecte secundare nedorite, dar nu contați pe ea pentru a furniza organismului dvs. precursorii de glutatión de care acesta are nevoie. Într-adevăr, acești precursori sunt extrem de fragili, iar nivelul lor din zer este foarte variabil. Studiile comparative nu au evidențiat decât o creștere foarte redusă a glutatiónului indusă de proteinele comerciale existente în zer.

Soluția ideală: *Immunocal md*

Immunocal md este un concentrat de ser lactic, deosebit de bogat în *cistină*, substanță care permite organismului să furnizeze celulelor dvs. *cisteină*. Acest produs natural, obținut în laboratoarele Universității McGill din Montréal, este singurul supliment care a trecut prin toate etapele cercetării clinice reclamate în cazul medicamentelor. De asemenea, este singurul produs natural recunoscut de medicină ca fiind capabil să sporească în mod eficient nivelul de glutatión din organism.

Este vorba, deci, de un produs care permite celulelor dvs. să producă prețiosul glutatión, de care aveți nevoie pentru a lupta împotriva oxidării țesuturilor organismului dvs. și, mai precis în ceea ce vă privește, ale ficatului dvs.

Așa după cum menționa Frédéric Le Cren, în *Les antioxydants – La révolution du XX^e siècle/ „Antioxidanții – Revoluția secolului al XX-lea“*, „nu numai că cistina nu posedă nici unul dintre efectele secundare care se regăsesc la medicamentele descrise anterior (L-cisteina, N-acetilcisteina sau L-metionina) [...], dar, în plus, procedeul de extracție deosebit de minuțios al *Immunocal md* asigură o proteină pură, nedenaturată, în proporție de 90%“.

Acțiunea sa blândă previne efectele secundare nedorite. Chiar dacă suferiți de o intoleranță la lapte, puteți lua *Immunocal md*, deoarece el nu conține decât 1% lactoză. Singurele contraindicații privesc persoanele care au primit o grefă de organ și cele alergice la lapte.

Immunocal md este disponibil peste tot în lume. Din nefericire, este însă vorba de un produs destul de costisitor.

Sterolii și sterolinele

Sterolii și sterolinele sunt grăsimi vegetale. Colesterolul are un sterol de origine animală, iar ergosterolul posedă un sterol vegetal sau fitosterol.

Unele studii preliminare au demonstrat că suplimentele de steroli și steroline favorizează producerea de *gama interferon*. Acest hormon, deoarece de un hormon este vorba, joacă un rol crucial în cazul hepatitei C. El vine în ajutorul limfocitelor citotoxice T pentru a combate virusul hepatitei C. Studii suplimentare au dovedit, de asemenea, că sterolii și sterolinele reduc inflamația, una dintre principalele complicații provocate de hepatita C.

Chiar dacă, deocamdată, sterolii și sterolinele nu pot fi considerați ca având caracter curativ, ar putea fi foarte posibil ca ei să se dovedească un mijloc sigur, economic și lipsit de toxicitate pentru tratarea hepatitei C. Studii clinice, aflate încă în curs, vor permite măsurarea mai precisă a efectelor benefice ale acestor substanțe.

Dozare (posologie)

Găsiți steroli și steroline în toate produsele vegetale, ca și în majoritatea peștilor și fructelor de mare. Cerealele, fructele și legumele se numără printre cele mai bune surse.

De asemenea, este interesant să notăm că armurariul (*Silybum marianum*), planta ficatului prin excelență, conține aceste substanțe.

Pentru a vă asigura suficienți steroli și steroline, consumați zilnic 7-10 porții de fructe și legume. O porție echivalează cu 125 g.

Și nu uitați: procedeele de transformare, congelare și gătire distrug sterolii și sterolinele. Ca atare, mâncați-le proaspete și nu vă privați de crudități.

De asemenea, puteți consuma steroli și steroline și sub formă de supliment alimentar. Pentru mai multe informații, vizitați site-ul www.moducare.com.

Precauții

Nu trebuie să vă temeți de efecte secundare. Așa cum aminteam ceva mai înainte, sterolii și sterolinele sunt substanțe sigure. Respectați, pur și simplu, posologia menționată pe etichetă sau în prospect.

Germaniul

Germaniul este un oligoelement care se regăsește în sol și în anumite plante, printre care usturoiul și ginsengul. El acționează pe mai multe niveluri, în vederea:

- unei mai bune oxigenări a țesuturilor,
- ameliorării funcționării celulelor imunitare,
- combaterii infecțiilor virale.

Anumite studii sugerează, de asemenea, că germaniul contribuie la prevenirea și tratarea mai multor afecțiuni, cum sunt cele hepatice, artrita reumatismală, alergiile, durerile post-operatorii și cancerul.

Doza zilnică recomandată variază între 50 și 150 mg dintr-un compus organic de germaniu.

Lecitina

Lecitina, substanță găsită în unele alimente, a făcut să se vorbească mult de ea de când cercetătorii științifici i-au atribuit proprietăți terapeutice pentru inimă și tulburări de memorie. Ea este, de asemenea, recunoscută pentru acțiunea sa benefică în bolile hepatice, ca și în tulburările de ordin psihologic și neurologic (boala Alzheimer, sindromul Tourette etc.).

Lecitina este bogată în colină (fosfatidilcolină). Potrivit cercetătorilor, această substanță este, în principal, răspunzătoare de efectele terapeutice ale lecitinei.

Cum puteți să vă procurați lecitină

Principalele surse alimentare de lecitină sunt următoarele:

- nucile de Brazilia,
- păpădia,
- semințele de mac,
- fasolea de soia,
- fasolea chinezească *mung*.

Lecitina mai este disponibilă și sub formă de supliment alimentar. Pentru îmbolnăvirile hepatice, *The Natural Pharmacist* (<http://www.tnp.com>) recomandă 3 doze zilnice de 350-500 mg fiecare, pentru un supliment a cărui concentrație de fosfatidilcolină (PC) se ridică la 90%.

Colină sau lecitină?

Ați văzut puțin mai sus; colina este cea care explică virtuțile terapeutice ale lecitinei. Atunci, poate vă puneți întrebarea de ce nu este recomandat să luăm colină, mai degrabă decât lecitină?

Motivul este foarte simplu: studiile de care dispunem deocamdată au fost efectuate asupra lecitinei. Pentru a ne asigura că și colina are aceleași efecte benefice asupra ficatului ca și lecitina, ar trebui reluate exact aceleași cercetări, înlocuind lecitina prin colină.

Nu uitați niciodată că elementul activ al unui compus acționează adeseori în sinergie cu alte substanțe. În mod frecvent, acestea din urmă contribuie indirect la eficacitatea substanței-chele conținute într-un anumit compus.

(Sursă: Brunet, J.M., „La lécitine et la mémoire”/ „Lecitina și memoria”, *Le Journal de Montréal*, 1 iunie 1996.)

Uleiul de luminița-noptii (*Onagraceae* genus *Oenothera biennis*)

Uleiul de luminița-noptii, bogat în acizi esențiali gamalinolenici, posedă numeroase proprietăți terapeutice. Pe lângă faptul că favorizează bunul echilibru al hormonilor sexuali și reduce nivelul colesterolului „rău”, el mai joacă și un rol benefic în tratamentul hepatitei și al cirozei ficatului. El permite combaterea inflamării și reduce nivelul grăsimilor din sânge.

Uleiul de luminița-noptii este, însă, contraindicat în caz de cancer hormono-dependent, așa cum este cazul cancerului la sân.

Vitaminele din complexul B

Pentru a vă curăța și dinamiza ficatul, faceți o cură de vitamine B. Le veți găsi din abundență în drojdia de bere, polen, măruntaie, germeni de grâu, cerealele puțin rafinate, peștele gras și icre.

Dar, atenție! Dacă vitaminele din grupul B sunt benefice pentru ficatul dvs., lucrurile stau cu totul altfel pentru vitaminele de sinteză B₁, B₂ și B₃. Luate o perioadă îndelungată, acestea pot antrena necroze hepatice.

Postul și cura de dezintoxicare în slujba ficatului dvs.



Pentru a înțelege mai bine necesitățile ficatului dvs., comparați-vă corpul cu un automobil. După cum veți vedea, este o comparație... care ține la drum! Pentru a asigura buna funcționare a mașinii dvs., trebuie să-i schimbați regulat uleiul și să înlocuiți filtrele ancrasate cu filtre noi.

Deși corpul uman este infinit mai complex decât mecanica unui automobil, anumite analogii devin posibile. Astfel, pentru ca organismul dvs. să funcționeze bine, trebuie să vegheați ca filtrele, respectiv ficatul dvs., să rămână curate. Aceasta, deoarece când ficatul dvs. este încărcat cu reziduuri, întreg organismul dvs. va fi afectat. Digestia nu se mai face suficient de bine, respirația dvs. miroase urât, sunteți lipsit de vitalitate, respirați mai puțin bine, aveți gaze intestinale, dureri de cap etc. Iată, deci, tot atâtea simptome care vă aduc aminte că a venit, poate, timpul unei curățiri.

Acestea fiind spuse, nu sunteți obligat să așteptați să se manifeste simptomele unei intoxicații pentru a vă gândi la curățirea amintită. În realitate, este mult mai înțelept să se acționeze în mod preventiv. Pentru aceasta, este pe deplin indicată practicarea regulată de cure sau posturi de scurtă durată. Iată două metode eficiente și sigure pentru a vă dezintoxica organismul, a-l dinamiza și a vă spori rezistența la boli. Să vedem, neîntârziat, câteva sfaturi referitoare la aceste abordări.

✓ *Curele de dezintoxicare și binefacerile lor asupra ficatului dvs.*

În general, se recomandă efectuarea de 4 cure pe an, la schimbarea anotimpurilor. Această curățire interioară este o simplă măsură de igienă, care permite eliminarea rezidurilor inevitabil acumulate de organismul dvs. Aceste cure regulate vă vor fi deosebit de utile dacă:

- alimentația dvs. nu este cea adecvată,
- fumați sau consumați alcool,
- trăiți în mediul urban,
- profesia dvs. vă expune la emanații toxice,
- luați regulat medicamente,
- pe scurt, dacă, într-un fel sau altul, impuneți prea multe ficatului dvs.

Alegeți-vă singuri cura

În materie de cure, sunteți în dilemă. Într-adevăr, puteți face o cură pe bază de:

- legume sau struguri;
- plante, sub formă de ceaiuri, decocturi, tincturi, uleiuri esențiale, fiole sau tablete;
- argilă.

Curele de legume și struguri

Curele vegetale vă vor permite să vă curățați cu blândețe organismul, fără să vă privați de un bun aport alimentar. Vă puteți completa cura prin consumul de ceaiuri, suc de *Aloe vera*, prin utilizarea de argilă sau de uleiuri esențiale (vezi secțiunile corespunzătoare).

Important: Cura dvs. nu ar trebui să implice decât alimente biologice.

O cură vegetală de 5 zile

(după *Info Rachelle-Béry*, Montréal, vol. 5, nr. 3, mai-iunie 1992)

Dimineața, la trezire

- Luați un pahar de apă caldă cu ½ de lămâie biologică stoarsă, sau 2 picături de ulei esențial de lămâie, cu puțină miere.

La micul dejun

- 375 ml de suc de struguri;
- fructe după plac, cu excepția bananelor.

La gustare

- Beți suc de legume după plac, proaspăt sau la sticlă.

La prânz

- Consumați crudități după plac (minimum 500 g), însoțite de o vinegretă din ulei de măsline presat la rece și suc de lămâie.
- Dacă nu tolerați legumele crude, le puteți fierbe în aburi.

La gustarea de după-amiază

- Beți suc de fructe sau mâncați fructe proaspete.

La cină

- Beți două cești de supă de legume (puneți 1 kg de legume diferite în 2 litri de apă, acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 40 de minute. Luați de pe foc, condimentați cu puțină sare vegetală și beți încet).
- Mâncați legume fierte în aburi în ce cantitate doriți (minimum 500 g), stropite cu ulei de măsline presat la rece, dacă doriți, precum și însoțite de o felie de pâine cu drojdie de bere.

La gustarea de seară

- Beți suc de fructe sau mâncați fructe.
 - Mâncați legume verzi: germenii, cresson, pătrunjel, salată verde, sparanghel, fasole verde, ceapă, conopidă, brocoli, napi, sfeclă, morcovi etc.
- Dacă nu suportați legumele crude, le puteți fierbe în aburi.

Monodiete de fructe: atenție!

În cazul în care curele sau monodietele de legume se dovedesc benefice pentru organismul dvs., nu este și cazul monodietelor de fructe, care antrenează o demineralizare.

După cum explică Robert Masson, în *Mythes et mensonges des régimes classiques et des diététiques naturelles* „Mituri și minciuni ale regimurilor clasice și dietetice naturale”, dacă cineva nu mănâncă decât cireșe, grepfruturi sau căpșuni, timp de 24 de ore, „rezerva sa de minerale va fi rapid epuizată, din cauza efortului de neutralizare a acizilor nearși”. Cu alte cuvinte, monodieta de fructe este susceptibilă să antreneze o demineralizare a organismului.

Așa, de exemplu, un important aport de acid citric forțează organismul să-și valorifice rezervele de calciu, pentru a restabili echilibrul acido-bazic. Același lucru este valabil și în cazul magneziului. După Robert Masson, monodietele de fructe, chiar dacă nu durează decât 24 de ore, se dovedesc deosebit de periculoase pentru persoanele longilinii, palide și friguroase.

Singura excepție de la această regulă o reprezintă *monodieta de struguri*. Această excepție se explică prin faptul că strugurele este un fruct puțin acid și că este deosebit de bogat în glucoză.

Pentru tipurile de persoane menționate mai sus, este posibilă doar o cură de 24-48 de ore, în timp ce persoanele obeze pot urma o cură de struguri timp de o săptămână sau chiar mai mult.

Curele de ceaiuri, decocturi, tincturi, uleiuri esențiale, fiole sau tablete

Veți găsi în comerț o largă varietate de cure, a căror durată variază de la câteva zile până la câteva săptămâni. În toate cazurile, întrebați asupra prospețimii produselor.

Țineți minte că:

- plantele uscate pierd o mare parte a proprietăților lor medicinale după un an;
- tincturile pe bază de alcool se păstrează cca 4 ani, în timp ce cele pe bază de glicerină și oțet au o durată de numai cca un an;
- în ceea ce privește fiolele și tabletele, data de expirare trebuie să apară pe etichetă.

Un program de dezintoxicare a ficatului dvs.

Iată o cură simplă și eficientă, recomandată de *The Wellness Center* din San Francisco:

1. Evitați pe deplin orice consum de alcool.
2. Beți cel puțin 8 pahare de apă pe zi.
3. Consumați zilnic suc de legume proaspăt stors și legume fierte în aburi.

4. Luați câte 3 capsule, de 2-3 ori pe zi, între mese, dintr-un *preparat lipotropic* (care se fixează pe grăsimi sau facilitează metabolizarea acestora – n.t.). Un astfel de produs poate fi procurat din magazinele de produse dietetice și chiar în marile magazine alimentare.
Dacă nu reușiți, iată o adresă de Internet de unde puteți comanda: <http://www.naturodoc.com/lipotro.html>. Firma Naturodoc Products oferă diferite formule, printre care: *Detoxication Factors*, *Lipotropic Complex*, *Livotrit Plus*, *Lipo-Multizyme* și *Alcohol Detox*.
5. De 2-3 ori pe zi, între mese, luați câte 3 capsule de *Ganoderma lucidum* (ciuperci Reishi). Puteți găsi această plantă medicinală într-unul din magazinele de produse dietetice din apropierea locuinței dvs.
6. Luați zilnic câte două linguri dintr-un supliment de fibre alimentare (semințe de *psyllium*, fulgi de ovăz etc.). Sunt disponibile în magazinele de produse dietetice.
7. Cel puțin o dată pe zi, aplicați-vă pe ficat comprese cu ulei de ricin. Acest tratament este deosebit de eficient pentru a diminua inflamarea ficatului, a ușura durerile și a elimina toxinele. Iată cum trebuie să procedați:
 - Întindeți un strat subțire de ulei de ricin pe o bucată de vată.
 - Plasati compresa pe abdomen, în regiunea ficatului și a vezicii biliare.
 - Acoperiți compresa cu o sticlă cu apă caldă sau cu o pernă electrică și rămâneți întins timp de treizeci de minute.
8. Faceți în fiecare zi câteva exerciții fizice.

Curele de argilă

O cură de apă de argilă permite să vă repuneți în ordine intestinalele, să le reglați pH-ul, să eliminați bacteriile patogene și toxinele care le împiedică funcționarea normală. Această curățare a intestinelor reduce considerabil volumul de muncă al ficatului, ceea ce contribuie, bineînțeles, la readucerea sa pe linia de plutire. La nevoie, faceți o cură timp de 21 de zile, bând câte 3 pahare de apă argiloasă pe zi.

- Puneți o lingură de argilă de Montmorillon într-un pahar cu apă (argila din mina Montmorillon, din Franța, este considerată ca cea mai completă dintre argile în ceea ce privește proprietățile sale terapeutice).
- Agitați bine conținutul cu ajutorul unei linguri de lemn sau de plastic (nu de metal).
- Lăsați să se decanteze toată noaptea.
- Dimineața, la trezire, beți lichidul limpede. Nu beți și argila depusă pe fundul paharului!

După 21 de zile, puteți face o pauză de 10 zile, iar apoi reluați cura pentru alte 21 de zile.

Pentru a potența efectele acestei cure, puteți consuma anumite plante, sub formă de ceaiuri, tinctură-mamă, extracte etc. În vederea unei mai bune cunoașteri a celor care acționează favorabil asupra ficatului, consultați capitolul 7: *Cele mai bune plante medicinale*.



Cu scopul de a favoriza o mai bună eliminare a acizilor biliari, adăugați apei argiloase puțin cărbune de lemn. După cum menționează Jean-François Olivier în *La puissance naturelle de l'argile* „Puterea naturală a argilei“, deși nu prezintă proprietățile „chimice“ ale argilei, cărbunele de lemn posedă o putere absorbantă superioară acesteia.

Adăugarea de suc de lămâie la apa argiloasă se dovedește, de asemenea, o bună măsură. Sucul proaspăt de lămâie contribuie la buna funcționare hepato-biliară și acționează pozitiv asupra florei intestinale. Câteva picături sunt suficiente.

Alimentele care trebuie evitate pe durata unei cure

Când faceți o cură, trebuie să limitați consumul anumitor alimente și chiar să le eliminați pe altele.

Printre alimentele de eliminat se numără:

- ciocolata,
- zahărul (sub toate formele sale),
- alcoolul,
- cafeaua,
- ceaiul,
- toate substanțele grase, cu excepția uleiului de măsline presat la rece,
- alimentele rafinate,
- carnea roșie

Printre alimentele pe care le puteți consuma moderat, se numără:

- ouăle,
- carnea de pasăre,
- peștele,
- produsele lactate,
- produsele pe bază de amidon.

În aceeași ordine de idei, vă puteți spori consumul de fructe, de legume (mai ales verzi), de sucuri și apă.

- Cu excepția unui aviz contrar din partea unui profesionist în domeniul sănătății, puneți capăt oricărui alt supliment decât cel sugerat de cura dvs.
- Dacă:
 - luați medicamente,
 - urmați un tratament medical,
 - suferiți de o gravă problemă de sănătate.

Consultați-vă medicul, înainte de a începe cura

- Nu uitați că aceste cure sunt contraindicate în caz de diabet, precum și în timpul sarcinii și alăptării. Femeia însărcinată, ca și cea care alăptează au nevoie de un aport sporit de elemente nutritive, iar o cură ar putea antrena apariția unei carențe.
- Dacă suferiți de hipoglicemie, luați suplimente de proteine. Spirulina este o bună sursă, în măsura în care este vorba de un produs de bună calitate.

Câteva posibile efecte secundare

Este posibil ca regimul pe care îl urmați să antreneze câteva manifestări trecătoare și, în general, benigne. Astfel, pot interveni:

- dureri de cap,
- respirație urât mirositoare,
- erupții cutanate,
- senzație de frig,
- amețeli.

Acestea sunt reacții normale, care nu trebuie să vă neliniștească, atâta vreme cât nu dobândesc un caracter acut. Ele nu fac decât să arate că organismul dvs. trece, treptat, printr-un proces de dezintoxicare.

Nu vă simțiți în largul dvs.

De asemenea, este posibil ca privarea de hrană să antreneze apariția unor angoase „viscerale“. Ca atare, să nu vă mirați dacă nu vă veți mai simți în largul dvs. timp de câteva zile pe durata curei dvs. Profitați de ocazie, pentru a vă ține sub observație mecanismele psihice.

✓ *Țineți regulat post, pentru a obține bune rezultate*

Ați practicat deja postul și v-ați bucurat de succes? Sau, poate, vă numărați printre cei cărora numai ideea de a ține post li se pare respingătoare? În acest caz, trebuie să știți că postul nu este, cătuși de puțin, o fantezie masochistă a timpurilor moderne. El este practicat de secole, în toate părțile lumii.

„Decât să ajungeți la doctor, mai bine țineți o zi post“, spunea Plutarh.

Postul este un act natural, care se dovedește un mijloc excelent de a păstra sănătatea trupului și de a-l vindeca în caz de boală. În cazurile de îmbolnăvire infecțioasă a ficatului și a bilei, celebrul Dr. H. C. A. Vogel recomandă post absolut, pentru ca trupul să se regenereze prin forțele proprii.

Din instinct, copiii și animalele știu că postul face bine organismului. Când sunt bolnavi, ei încetează în mod spontan să se mai hrănească. Dvs. procedați la fel, când vă pierdeți pofta de mâncare din cauza unor emoții violente. Corpul dvs. „știe“ că nu mai este în stare să digere bine și, ca atare, pofta dvs. de mâncare va fi afectată.

Cum acționează postul

Când țineți post, oferiți corpului dvs. un repaus psihologic necesar și vă măriți, astfel, considerabil starea de bine. Pe plan fizic, practicarea regulată a postului de scurtă durată vă:

- curăță ficatul și rinichii,
- purifică sângele,
- debarasează colonul de reziduurile care îl stânjenesc,

- elimină excesul de greutate,
- eliberează țesuturile organice de toxinele pe care le conțin,
- limpezește și curăță ochii și limba,
- îmbălbăște respirația,
- elimină excesul de apă din organism.

Perioadele regulate de post se dovedesc benefice în tratamentul majorității bolilor și, mai ales, al celor de ficat și al aparatului digestiv în ansamblu. Mai mult chiar, postul vă permite să mai adăugați ani vieții dvs.! Experiențele efectuate pe animale de laborator sunt, în această privință, deosebit de elocvente.

Pe plan mental, postul vă conferă o mai mare claritate mentală, vă îmbunătățește memoria și vă sporește concentrarea. De asemenea, forța dvs. spirituală va fi înzecită. Se vor dezvolta intuiția dvs., simpatia pe care o emanați și forța dvs. de iubire și dăruire. Nu degeaba, din totdeauna, postul a făcut parte integrantă din ritualurile religioase. El purifică atât spiritul, cât și trupul.

Câtă vreme trebuie să țineți post?

În general, se recomandă să postiți o zi pe săptămână sau trei zile, o dată pe lună.

Dacă vă limitați la de două ori pe an, puteți ține un post de 10 zile, dar numai sub supravegherea unei persoane competente.

Numeroși igienisti sunt de acord asupra afirmației că:

- un post de 3 zile permite eliminarea tuturor toxinelor din corp,
- un post de 5 zile permite inițierea unui proces de vindecare în caz de boală,
- un post de 10 zile permite prevenirea apariției majorității problemelor, înainte ca acestea să se manifeste.

Cum trebuie să postiți?

- În timpul celor 2 zile care preced postul, consumați mai ales legume crude, pentru a vă curăți intestinele.
- Evitați să mestecați gumă pe durata postului, deoarece, astfel, se declanșează producerea de enzime digestive, care pot face rău stomacului când acesta este gol.
- Evitați să vă expuneți la temperaturi prea joase sau excesiv de ridicate.
- Fără să vă înconjurați de lux, asigurați-vă un anumit confort material pe întreaga durată a postului. Căutați liniștea. Profitați de repausul fiziologic al corpului dvs. pentru a restabili contactul cu pacea și armonia dvs. interioară.
- Dacă locuiți împreună cu alte persoane, ideal ar fi ca toți cei din casă să postească în același timp. Aceasta cu atât mai mult cu cât dvs. sunteți cel/cea care pregătește mesele tuturor.

Acestea fiind spuse, este, de asemenea, posibil să postiți de unul singur, dar asigurați-vă că ceilalți din casă vă înțeleg și vă respectă demersul. Postul

face adeseori să apară o anumită fragilitate psihică, de care cei apropiați trebuie să țină seama.

- Beți apă suficient (cel puțin doi litri pe zi). Apele minerale Mont-Roucou® sau Volvic® (în România, Borsec sau Perla Harghitei – n.t.) sunt cu precădere indicate.
- Cu excepția unui aviz contrar, încetați orice suplimentare de altă natură decât cea recomandată de un profesionist din domeniul sănătății. O excepție de la regulă este, însă, *spirulina*. Bogăția sa în proteine, vitamine și minerale o recomandă ca un bun aliat al celui care postește. Spirulina conține și o mare cantitate de clorofilă, care ajută la curățirea organismului. Puteți lua câte 5 comprimate, de 3 ori pe zi sau câte o linguriță de pulbere, tot de 3 ori pe zi, dizolvată în puțin suc de fructe.
- Nu prelungiți niciodată postul dincolo de 5 zile, fără avizul unui specialist, și dacă:
 - luați medicamente,
 - urmați un tratament medical,
 - suferiți de o gravă problemă de sănătate.

Consultați-vă medicul înainte de a începe postul, chiar dacă acesta nu va dura decât o singură zi.

- La fel ca și în cazul curelor, postul este strict contraindicat în caz de diabet și pe durata sarcinii și alăptării. Dacă suferiți de hipoglicemie, luați suplimente de spirulină pe durata postului, pentru a vă acoperi necesarul de proteine.
- Întreruperea postului este un moment crucial, mai ales dacă este vorba de un post prelungit. Binefacerile postului pot fi complet anulate prin revenirea prea rapidă la o alimentație normală. Când reîncepeți să vă hrăniți normal, nu consumați decât alimente sănătoase și naturale. Începeți cu sucuri de fructe și supe de legume. Apoi, puteți introduce fructe și legume întregi, urmate de cereale integrale, leguminoase și brânză albă.

Câteva posibile efecte secundare

Prima zi de post este, în general, destul de ușoară. De obicei, din ziua a 2-a foamea începe într-adevăr să se facă simțită. Această senzație se atenuează în ziua a 3-a, pentru a dispărea complet în ziua a 4-a.

Dezintoxicarea pe care o antrenează postul se face simțită rapid. Dureri de cap, respirație urât mirositoare, amețeli, senzație de frig etc. sunt tot atâtea semne că procesul este pe calea cea bună.

Pe plan psihic, este posibil ca privarea de hrană să facă să apară câteva angoase, legate de instinctul de supraviețuire. Chiar dacă știți foarte bine că nu sunteți în primejdie, inconștientul dvs. nu o înțelege așa. Profitați pentru a efectua câteva ședințe de relaxare.

Cele mai bune plante medicinale

Dacă nu sunteți încă familiarizat(ă) cu minunata lume a plantelor medicinale, a sosit momentul să o faceți. După cum veți constata pe parcursul acestui capitol, unele dintre ele sunt adevărate „zâne” pentru ficatul dvs. Nu ezitați să le folosiți, fie ca mijloace de vindecare, dacă sunteți bolnav(ă), fie cu titlu preventiv.

1000 de asalturi împotriva ficatului dvs.

Cu marea cantitate de agenți poluanți, prezenți în aerul pe care îl respirați, în apa pe care o beți și în alimentele pe care le consumați, ficatul dvs. trebuie să desfășoare eforturi considerabile. Pentru ca el să poată face față acestor asalturi, trebuie să aveți grijă de el.

Pe lângă adoptarea unui mod de viață sănătos, puteți recurge la măsuri specifice pentru a vă curăți ficatul. Plantele se dovedesc, în acest sens, de cea mai mare utilitate. Unele dintre ele vă ajută ficatul să se debaraseze de toxinele stânjenitoare, iar altele îi sporesc rezistența față de poluare.

Când ficatul vă este afectat

Și, în caz de boală, anumite plante pot regenera celulele bolnave. Ele vă pot vindeca de afecțiuni grave, cum sunt hepatita C, ciroza și chiar cancerul ficatului. Acesta este cazul armurariului, plantă al cărei extract este vândut aproape peste tot în Europa.

Pe lângă armurariu, și alte plante exercită o acțiune la fel de binefăcătoare asupra ficatului:

- schisandra
- păpădia
- aloe vera
- ortosifonul
- lemnul-dulce
- ghimbirul
- pedicuța
- curcuma
- verbina
- dracila
- ginsengul
- gotu kola

În continuare, vă vom prezenta toate aceste plante, cu speranța că veți reuși să le transformați în prieteni credincioși.

Armurariul (*Silybum marianum*)

Dacă toate plantele menționate mai sus sunt adevărate „zâne” pentru ficatul dvs., armurariul este, fără îndoială, cea mai puternică dintre ele. Planta, originară din regiunea Mediteranei, posedă frunze de un verde strălucitor, împodobite cu vine de un alb lăptos. Potrivit legendei, câteva picături de lapte de mamă au căzut pe o frunză, în timp ce Fecioara Maria își alăpta copilul în apropierea unei plante de armurariu.

De asemenea, frunza de armurariu prezintă pe margini bractee spinoase, care nu trebuie, însă, să vă respingă, deoarece armurariul poate face minuni pentru ficatul dvs. Dacă vă considerați muribund cu încetul din cauza unei boli cronice de ficat, iată „colacul dvs. de salvare”.

Semințele sale acționează mult mai intens decât tratamentele convenționale, bazate pe utilizarea unor steroizi puternici, imunodepresivi și, în ultimă instanță, pe un transplant de ficat.

În Germania, unde au fost efectuate cele mai multe cercetări asupra efectelor armurariului, medicii îl utilizează în mod curent pentru a trata cirozele și afecțiunile cronice ale ficatului.

Armurariul de-a lungul veacurilor

Utilizarea acestei plante binecuvântate se pierde în vremurile Romei antice, perpetuându-se apoi în timp. Pe vremuri, în Europa, se fierbeau capitulele florale, care erau consumate ca anghinarea, pentru tonificarea ficatului. În secolul I e.n., Pliniu cel Bătrân considera armurariul ca pe un puternic leac pentru ficat. Mai târziu, naturaliștii din Evul Mediu și cei din veacurile următoare l-au recomandat, de asemenea, călduros. În 1694, Westmacott scria: „Este un prieten al ficatului și al sângelui”.

Odată cu sosirea secolului al XX-lea, planta a fost temporar răătăcită în uitare. Redobândirea popularității de care se bucură în zilele noastre este de dată destul de recentă. Ea este de atribuit studiilor germane, care, în anii 1970, au demonstrat în mod neîndoielnic valoarea sa de neînlocuit, identificând mai mulți agenți farmacologici ai sămânței, printre care *silimarina*.

Peste 200 de studii, unele mai favorabile decât altele

În ziua de astăzi, numărul de studii clinice și experimentale referitoare la armurariu se ridică la peste 200. Acestea demonstrează în mod clar că planta contribuie la prevenirea și vindecarea mai multor afecțiuni ale ficatului, printre care:

- steatoza hepatică;
- hepatitele acute și cronice;
- leziunile hepatice, legate de administrarea de medicamente sau de expunerea la substanțe toxice;
- cirozele avansate, împotriva cărora medicina convențională rămâne adeseori neputincioasă.

Aceste cercetări moderne confirmă justetea utilizării empirice a armurariului pentru toate problemele hepatice. Ele demonstrează că silimarina și principalul său ingredient activ, silibina, pot:

- preveni diminuarea nivelului de glutatión și peroxidarea lipidelor din ficat,
- stabilizeza membranele celulare,
- normaliza starea celulelor (acțiune antifibrinogenă),
- reduce inflamația,
- ameliora mai multe funcții ale ficatului.

Un bun antidot în caz de intoxicație

În cadrul unuia dintre aceste studii, cercetătorii au administrat experimental un produs toxic la șobolani. 130 de zile mai târziu, toate animalele experimentale decedaseră. Într-a doua fază, cercetătorii au repetat experiența, dar, pe lângă otrăvă, au administrat și armurariu animalelor experimentale. Rezultat: 70% din șobolani au supraviețuit. Dar nu numai șobolanii pot scăpa de otrăvire datorită armurariului. Această plantă a salvat viața și unui mare număr de persoane intoxicate cu buretele-viperei (*Amanita phalloides*), o ciupercă otrăvitoare cu efect letal.

În cadrul unui studiu care datează din 1981, cercetătorul G. Vogel, de la Universitatea din München, a administrat unui număr de 49 de pacienți intoxicați cu buretele-viperei câte o injecție zilnică cu silimarină, un complex de bioflavonoizi antioxidanți conținut în armurariu. Respectiva injecție se adăuga tratamentului convențional.

Rezultatele au fost spectaculoase. Nivelul mortalității, care varia în mod normal între 30 și 40%, s-a redus până la 0%. Iar aceasta, în pofida faptului că victimele primiseră îngrijiri numai timp de 2-3 zile după ce fuseseră intoxicate.

O lovitură de baghetă magică vă poate scăpa de cancer

În 1991, extractul de armurariu era recunoscut pentru protecția pe care o conferă ficatului. De atunci, în lumina noilor și numeroaselor cercetări care continuă și în ziua de astăzi, și alte proprietăți au mai fost descoperite.

Un studiu german (Sonnenbichler, 1999) a demonstrat că *silibina*, principalul agent activ al silimarinei, stimulează creșterea celulelor sănătoase ale ficatului (și rinichilor), inhibând-o pe cea a celulelor maligne. În plus, simplul fapt că silibina mărește nivelul de glutatión din ficat conferă protecție suplimentară împotriva cancerului, deoarece un nivel superior de glutatión produce o modificare în funcția imunitară. Ficatul este în mai mare măsură capabil să lupte împotriva cancerului și a infecțiilor virale.

În caz de leziuni la ficat datorate alcoolului

Armurariul permite refacerea celulelor deteriorate de abuzul de alcool și restaurarea capacității lor metabolice.

Într-un studiu reunind 116 persoane afectate de leziuni hepatice datorate alcoolului, cercetătorii germani au administrat doze zilnice de 420 mg de armurariu. Starea pacienților s-a ameliorat rapid. După două săptămâni, nivelul ridicat al enzimelor hepatice – semn de leziune a ficatului – se redusese considerabil.

Cercetările au demonstrat că silibina reduce daunele provocate ficatului de alcool și că previne dezvoltarea fibrozei, ajutând celulele hepatice normale în formă de stea.

În caz de inflamare, aceste celule se activează și se transformă în miofibroblaste, care favorizează sporirea depozitelor de colagen, ducând la fibroză. În plus, miofibroblastele secretă diferite substanțe, care, la rândul lor, favorizează formarea de celule de tipul stea care se vor transforma și ele în miofibroblaste. Un adevărat cerc vicios!

Datorită capacității sale antifibrinogene, silibina inhibă transformarea celulelor stelate în miofibroblaste.

Dacă ficatul dvs. este deteriorat de alcool, nu ezitați să luați armurariu. Dar, nu uitați că armurariul se dovedește mult mai eficient dacă persoana afectată încetează să mai consume alcool.

În caz de hepatită cronică de origine virală

Nu numai că armurariul dă de cap hepatitelor virale dar, și mai mult, el poate dezrădăcina hepatitele cronice. Această concluzie este demonstrată de numeroase studii germane. Într-unul dintre ele, medicii au administrat unor pacienți afectați de astfel de hepatite o doză zilnică de 420 mg de armurariu. După 9 luni, biopsiile, ca și analiza nivelului transaminazei sanguine (o enzimă hepatică) au demonstrat că leziunile hepatice se resorbiseră.

În caz de ciroză a ficatului

În pofida puterii sale asupra ficatului, armurariul nu poate inversa procesul de degenerescență, când ciroza este suficient de avansată pentru a provoca simptome cum sunt:

- sângerări esofagiene și rectale,
- ascită (răspândirea serozităților în peritoneu).

Dimpotrivă, studiile au demonstrat că, pe termen lung, o doză zilnică de 420 mg de silimarină încetinește înaintarea bolii.

Să cităm studiul german din 1987, în care au fost implicați 179 de pacienți afectați de ciroză. Acești pacienți au primit zilnic fie câte 420 mg de silimarină, fie un placebo. După scurgerea a doi ani, s-au înregistrat cu 60% mai multe decese în rândul pacienților care primiseră placebo, în comparație cu ceilalți.

În caz de intoxicare

După cum ați văzut ceva mai sus, o întreagă serie de studii au relevat că armurariul combate eficient intoxicațiile provocate de amanită (buretele-viperei). Interesul pe care îl trezește nu se limitează, însă, numai la acest gen de intoxicație. El s-a dovedit eficient în combaterea efectelor toxice ale medicamentelor psihotrope (cu acțiune asupra psihicului – n.t.), pe bază de fenotiazină și butirofenonă, precum și împotriva acetaminofenei, compus al Tylenol-ului.

Iar dacă munca dvs. vă expune acțiunii unor produse chimice primejdioase, cum sunt oxidul de carbon, formaldehida, ozonul, gazul carbonic etc., administrarea de armurariu poate înlătura daunele provocate de aceste substanțe asupra ficatului dvs.

În caz de cancer

Anumiți medici germani recomandă armurariul pacienților afectați de cancer la ficat. Nici un studiu nu a demonstrat pe deplin eficiența acestuia în lupta împotriva acestei grave afecțiuni, dar este evident că armurariul nici nu dăunează. Doctorii de mai sus ar fi mai degrabă înclinați să creadă contrariul. Oricum, deoarece cancerul la ficat este considerat incurabil, bolnavul nu are nimic de pierdut. De altfel, ați fi poate interesați să știți că, datorită puternicei sale acțiuni antioxidante, armurariul oferă o bună protecție împotriva cancerelor pielii. Experiențe clinice efectuate pe șoareci au dat, în această privință, rezultate excelente, ceea ce, potrivit cercetătorilor, sunt tot atâtea vești bune pentru oameni.

Culegere și utilizare

Principiile active ale armurariului sunt conținute în semințe. Deoarece armurariul crește foarte bine în grădini, puteți cultiva câteva plante, pentru a face o provizie de semințe. Recoltați semințele verzi către sfârșitul verii sau la începutul toamnei, când s-au maturizat. Iată câteva moduri de utilizare:

Ca decoct

- Măsurați o linguriță de semințe râșnite la o ceașcă de apă.
- Aduceți la clocot și apoi lăsați la foc mic timp de 5 minute.
- Lăsați să se infuzeze timp de 25-30 de minute, strecurați și beți.

Cu titlu preventiv, sau pentru o cură de curățire, puteți bea două cești pe zi, repartizate pe toată ziua.

De asemenea, puteți prepara un macerat în alcool. În acest caz:

- Puneți o linguriță de semințe zdrobite în puțin alcool de 40°.
- Lăsați la macerat, timp de 2-3 ore.
- Strecurați, adăugați o ceașcă de apă caldă, puțină miere și beți.

Dacă suferiți de o problemă de ficat, beți câte o ceașcă din acest preparat înainte de fiecare masă. Seara, beți o combinație de armurariu și mentă.

În pilule

Veți găsi în comerț pilule care sunt concentrate de silimarină (70-80% de extract normalizat de silimarină), menite îngrijirii bolilor de ficat și tulburărilor funcției hepatice. După cum precizează eticheta, trebuie să luați 420 mg pe zi, împărțite în trei doze.

Rapiditatea de acțiune a armurariului

Armurariul acționează rapid. O ameliorare măsurabilă prin reducerea nivelului de enzime și a hipertrofiei ficatului se produce adeseori după 5-8 zile.

Dacă, însă, aveți daune la ficat în urma consumului excesiv de alcool, ameliorarea se produce mai lent. Potrivit studiilor efectuate, ea începe să se manifeste după 1-2 luni de tratament. Pentru o vindecare completă, trebuie să urmați tratamentul timp de câteva luni.

Efecte secundare?

Pe lângă eficiența sa, care depășește aproape toate medicamentele de care dispune în prezent medicina convențională pentru tratarea problemelor ficatului, armurariul posedă și un alt avantaj. El nu determină nici un fel de efect secundar, cu excepția unor ușoare tulburări digestive, care nu afectează, însă, decât 1% dintre utilizatori. Puteți să-l luați și în combinație cu alte medicamente. Potrivit studiilor efectuate, nu are ca rezultat nici un fel de toxicitate.

Păpădia (*Taraxacum officinale* Weber)

Nu este o întâmplare că păpădia este una dintre primele flori care înveselesc pajiștile și cu atâta abundență!

Dacă, la ieșirea din iarnă, aveți tenul palid, la această plantă trebuie să vă gândiți. Pe lângă numeroasele minerale pe care le conține, printre care sulful și siliciul, ca și vitaminele (mai ales, multă vitamină A: 13 700 UI la 100 g), în compoziția sa se regăsesc mai multe substanțe rare: taraxacină, inulină, colină, manitol, acid hidroxicinamic, levuloză, diastaze, steroli etc. Tot atâtea substanțe care se conjugă pentru a exercita o acțiune dintre cele mai tonice asupra ficatului și pancreasului (aviz diabeticilor!). Este, deci, o plantă prețioasă în caz de:

- angiocolită cronică,
- icter,
- insuficiență hepatică,
- litiază biliară și veziculară (păpădia permite, mai ales, resorbția calculilor),
- probleme provocate de un ficat leneș: proastă digestie, dureri de cap, lipsă de energie, eczemă etc.

Să mai menționăm că păpădia:

- exercită o acțiune stimulentă asupra stomacului și intestinului,
- combate infecțiile fungice (ciuperci),
- favorizează o bună circulație sanguină,
- tonifică pielea,
- curăță și tonifică vasele sanguine,
- este diuretică, ușor laxativă și face să scadă nivelul colesterolului „rău”,
- combate reumatismul și artrita,
- este un extraordinar tonic general.

Rămâne, totuși, ciudat că atâți grădinari se înverșunează împotriva unei plante dotate cu atâtea virtuți.

Culegere și utilizare

Dacă terenul de care dispuneți este lipsit de chimicale și populat cu păpădii, nu ezitați să culegeți o mare cantitate de plante. Nu vă fie teamă, specia nu apare pe lista plantelor amenințate.

- Pentru o cură de primăvară, adăugați în salate frunzele tinere, cu extremități încă albe. Astfel, veți putea profita la maxim de virtuțile plantei. De asemenea, puteți usca frunzele, pentru a prepara ceaiuri la venirea iernii.

- Vara, frunzele sunt prea amare pentru a le mânca în salată, dar vă puteți prepara infuzii de pădărie.

De asemenea, puteți culege mugurii de pădărie pentru a prepara un macerat. În același timp, împiedicați puful de pădărie să se mai răspândească peste tot în casă.

- Toamna (sau primăvara), faceți-vă o provizie de rădăcini. Alegeți plantele de doi ani, deoarece au o mai mare concentrație în principii active.

După ce spălați bine rădăcinile, întindeți-le pe o plasă de sârmă, într-un loc umbros și bine aerisit. Trebuie cca două săptămâni ca să se usuce complet.

Aceste rădăcini le puteți folosi ca decoct, în lunile de iarnă. Utilizați o linguriță de rădăcini tocate la 250 ml de apă. Fierbeți pe foc mic, timp de 5-10 minute, lăsați acoperit să se infuzeze și beți.

Contraindicații

Pădăria nu pare să aibă nici un efect secundar nociv, cu excepția unei ușoare iritații cutanate, ca efect al contactului repetat cu planta.

De altfel, anumiți naturopati recomandă să nu se recurgă la pădărie în caz de:

- insuficiență renală sau cardiacă;
- ocluzie a intestinelor sau conductelor biliare;
- inflamație a vezicii biliare.

Vin de pădărie pentru stimularea vezicii biliare

- 4 litri apă clocotită;
- 250 g flori de pădărie proaspăt culese;
- 2 portocale și 2 lămâi (fără suc);
- 1,5 kg miere (ideal, de pădărie);
- 15 g drojdie uscată.

Turnați apa clocotită peste flori. Diluați mierea în amestec. Tăiați citricele în cubulețe și adăugați-le în amestec.

Lăsați totul să fermenteze într-un recipient de sticlă sau de gresie, într-un loc întunecat, la 20°C, timp de 3 săptămâni, agitând amestecul la fiecare 2-3 zile.

Când fermentarea s-a încheiat, filtrați prin tifon și trageți vinul la sticle.

Lăsați să se învechească timp de cel puțin 9 luni.

Rețetă extrasă din: *Plantes sauvages médicinales*/ „Plante medicinale sălbatice”, Anny Schneider, Éditions de l'Homme, 1999.

Schisandra (*Schisandra chinensis*)

Schisandra este o plantă foarte populară în China, dar încă puțin cunoscută în lumea occidentală. Ea prezintă mare interes în tratamentul tulburărilor hepatice. Așa cum informa James A. Duke, în *Le Pouvoir des Plantes*/ „Puterea plantelor”, Ed. Marabout, nu ar fi de mirare ca această plantă să ocupe în curând un loc la fel de important ca armurariul în tratarea tulburărilor hepatice.

Într-adevăr, sămânța de schisandra conține peste 30 de compuși care protejează ficatul. În 1984, 22 dintre acești compuși au fost testați de către cercetătorul japonez H. Hikino, iar marea lor majoritate s-au dovedit deosebit de eficienți.

Posologie

În China, lumea ia 1-7 lingurițe de semințe măcinate, timp de o lună, pentru a se reface de pe urma hepatitelor virale.

Efecte secundare?

Un studiu efectuat în Cehoslovacia pe animale de laborator, în 1966, arăta că planta posedă efect stimulant în doze mici, dar că acesta se inversează la doze mari. Studiile cercetătorului japonez H. Hikino, menționat mai sus, se înscriu în același sens.

Aloe vera (*Aloe barbadensis*)

Aloe este o plantă din ținuturile tropicale, destul de bine cunoscută în domeniul îngrijirii pielii. Dar, știți că sucul acestei plante grase facilitează în mare măsură digestia și că exercită, de asemenea, o acțiune deosebit de favorabilă asupra ficatului?

Posologie

Dacă suferiți de probleme digestive, indiferent dacă acestea se referă la stomac, ficat sau intestin, luați 2-3 linguri de suc de aloe înainte sau după mese. Veți găsi ușor produsul în magazinele de produse dietetice.

Sucul de aloe este, de asemenea, ideal pentru atenuarea efectelor abuzului de alcool. Dacă ați băut prea mult, luați câteva linguri, fără a uita să beți multă apă. A doua zi, vă veți simți mult mai bine.

Unde o puteți găsi?

Există pe piață destule produse de proastă calitate pe bază de aloe vera. Pentru a obține un produs excelent, contactați firma „Forever Living Products“, la adresa: 14, rue Pergolèse, 75116 Paris, France, tel.: 01.45.00.00.85.

Ortosifonul (*Orthosiphon stamineus*)

Denumirea plantei provine de la termenii grecești *ortho* și *syphon*. *Ortho*, pentru drept, suplu, subțire, iar *syphon*, pentru tub, țevă. Astfel, denumirea definește perfect forma corolei florii, un tub subțire și lung. Ortosifonul crește în mod spontan în toate regiunile tropicale și subtropicale.

O acțiune hepato-biliară recunoscută

În Indonezia, din ortosifon se prepară un ceai, ceaiul de Java, băut de secole pentru îngrijirea bolilor de rinichi și de vezică. Cercetările moderne au confirmat aceste proprietăți, dar au pus în lumină și o însemnată acțiune hepato-biliară.

Ortosifonul este recunoscut pentru efectul său coleretic (stimularea celulelor hepatice și a secrețiilor biliare din căile intestinale), ca și pentru puternicul său efect colagog (el stimulează funcțiile ficatului și favorizează evacuarea bilei). De asemenea, întărește activitatea antitoxică a ficatului. Dr. Yves Donnadieu, de la Facultatea de medicină din Paris, vede în ortosifon un „dezintoxicant hepato-biliar de prim ordin“ (vezi: „L'orthosiphon «Thé de Java» des propriétés thérapeutiques confirmées“ / „Ortosifonul «ceaiul de Java» proprietăți terapeutice confirmate“, *Plantes & Santé*, Franța, iunie 2000).

Să remarcăm, în treacăt, că cercetările au mai confirmat încă două proprietăți ale ortosifonului și anume:

- o acțiune anticolesterol, care îi conferă utilitate în caz de hipercolesterolemie;
- o acțiune hipoglicemiantă, care, cu valoare de adjuvant, face din el o plantă utilă în tratamentul diabetului.

Bogăția sa în flavoide ar permite, de asemenea, o mai bună mobilizare a grăsimilor atrase în exteriorul celulelor grase, de unde interesul său în cazurile de celulită și de supraîncărcare ponderală.

Posologie

Ortosifonul se găsește cu ușurință aproape peste tot în Europa. Puteți să vi-l procurați sub formă de frunze uscate, de gelule sau fiole.

1. În infuzie:

- Infuzați 10 g de frunze uscate, în 1 litru de apă.
- Lăsați să se infuzeze timp de 15-20 de minute.
- Strecurați și beți infuzia în două reprize: jumătate, la mijlocul dimineții și cealaltă jumătate, după-amiaza.

2. În infuzie concentrată:

Este disponibilă în farmacii, sub denumirea de „Urosiphon“. Turnați o fiolă într-un pahar cu apă și beți înaintea mesei de dimineață sau de prânz. O fiolă pe zi este suficientă.

3. În extract uscat:

Este disponibil în farmacii, sub denumirea de „Titrex de orthosiphon“. Luați 400-600 mg pe zi, în două reprize.

4. În gelule de pulbere de frunze uscate:

Potrivit Dr. Yves Donnadieu, la care ne-am referit ceva mai sus, gelulele de pulbere de frunze uscate sunt cea mai bună formă de utilizare, deoarece, asigurând totalul vegetal al plantei, păstrează acțiunea sinergică a acesteia. În cazul ortosifonului, această sinergie este deosebit de importantă. Luați 4-6 gelule pe zi, înainte de micul dejun și de masa de prânz. De regulă, gelulele conțin 250-300 mg de pulbere de frunze uscate.

Oricare ar fi forma preferată, pentru a fi mai eficientă cura dvs., aceasta ar trebui să dureze cel puțin o lună și să fie repetată la fiecare trei luni, un anumit timp, în scopul menținerii rezultatelor obținute.

Lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Lemnul-dulce era utilizat cu 500 de ani înainte de Cristos. Vechii greci îl utilizau la îngrijirea astmei, a afecțiunilor pulmonare și a ulcerelor la gură. În medicina tradițională chineză, este una dintre plantele cele mai importante. Este utilizat în tratamentul mai multor boli, printre care anumite tulburări hepatice.

Rădăcina de lemn-dulce, recoltată toamna, conține *glicirizină*, un compus activ, care permite înlăturarea daunelor provocate ficatului de anumite substanțe chimice.

Medicul naturist Joseph Pizzorno, președintele Colegiului de Medicină naturistă din Seattle, Statele Unite, ca și Michael Murray, co-autor al *A Textbook of Natural Medicine* / „Manual de medicină naturistă“, au recurs la o serie de experimente clinice bine concepute, menite să demonstreze eficacitatea de care se bucură glicirizina în tratamentul hepatitelor virale.

În ceea ce privește Rusia, studiile efectuate pe animale sugerează că următorul amestec de plante contribuie la prevenirea daunelor provocate ficatului:

- lemn-dulce
- mentă
- trandafir
- vetrice
- urzică

Un alt fapt interesant: anumite studii au demonstrat că glicirizina este capabilă să încetinească avansarea virusului HIV, întârziind apariția simptomelor și atenuând efectele secundare ale tratamentului antiviral.

Utilizarea lemnului-dulce în Japonia

În Japonia, *glicirizina* este curent utilizată, sub formă de injecții intravenoase, cunoscute sub denumirea de SNMC (Stronger Neo-Minophagen C – un extract de lemn-dulce). Pe lângă glicirizină, SNMC mai conține și un aminoacid, *glicina*, precum și alte substanțe care acționează ca stabilizatori ai lemnului-dulce și care neutralizează efectele sale secundare potențiale. Pentru medicina japoneză, este o metodă clasică de vindecare a hepatitelor B și C. Astfel, într-un studiu consacrat hepatitei B cronice, SNMC s-a făcut remarcat ca fiind deosebit de activ față de tratamentul obișnuit – cu interferon alfa.

Totul arată că, reducând inflamarea ficatului, SNMC poate, de asemenea, împiedica evoluția hepatitelor virale până la stadiul de ciroză sau cancer la ficat (în Japonia, nivelul cancerului la ficat sporește cu 5-7% în fiecare an, în rândul persoanelor atinse de ciroză de origine virală!).

Oricum, aveți tot interesul să recurgeți la această metodă, dacă medicul dvs. vă poate procura acest produs.

Posologie și mod de utilizare

Pe cale internă, puteți lua:

- 5-15 g de rădăcină pe zi, ceea ce echivalează cu 200-600 mg de glicirizină;
- 200-300 mg de gumă de mestecat cu lemn-dulce, de 3 ori pe zi, înainte de mese și înainte de culcare;
- 2-5 ml de tinctură, tot de 3 ori pe zi;
- sub formă de decoct, amestecați o parte de lemn-dulce cu 3 părți de rădăcină de păpădie. Beți câte 2-3 cești pe zi.

Contraindicații și efecte secundare

La anumite persoane, glicirizina poate mări tensiunea arterială și provoca o retenție de apă. În plus, ea nu este recomandată:

- femeilor însărcinate;
- persoanelor suferinde de hipertensiune;
- celor care iau medicamente pe bază de corticoizi;
- celor care prezintă probleme renale.

De altfel, notați că un consum excesiv (peste trei cești pe zi) sau prelungit (peste 2-3 săptămâni) poate provoca efectele următoare:

- dureri de cap;
- letargie;
- retenție de sare și de apă;
- pierdere excesivă de potasiu;
- hipertensiune arterială.

Din toate aceste motive, înainte de a începe o cură pe termen lung, respectiv 2-3 săptămâni, este de preferat să vă consultați medicul.

Lemn-dulce poate, de asemenea, interacționa cu alte principii active, când este luat împreună cu alte medicamente. În combinație cu diuretice, mai ales, el sporește uneori pierderea de potasiu (o pierdere sporită de potasiu mărește sensibilitatea la glicozidele din digitalină).

Trebuie luat singur sau în asociere?

Ați remarcat, poate, că mai mulți producători oferă pe piață produse constituite dintr-o varietate de plante, mai mult sau mai puțin importante.

Nu este lipsit de adevăr că o combinație de anumite plante medicinale creează o sinergie de natură să confere întregului o mai mare eficacitate decât suma părților sale. Nu este, însă, întotdeauna cazul. Mai multe firme au recurs la această stratagemă pentru a crea un produs greu de imitat de concurență.

După cum informa Varro E. Tyler, un nume de referință pe plan internațional în domeniul plantelor, cea mai mare parte a amestecurilor care pot fi găsite pe piață nu au făcut obiectul nici unui fel de studiu.

Nimic nu dovedește că aceste combinații oferă un avantaj deosebit. Dimpotrivă, ca regulă generală, cu cât mai multe plante apar pe etichetă,

cu atât mai puțin din aceste plante este în realitate important. Uneori, această cantitate este, câteodată, pe deplin nesemnificativă.

Acesta este motivul lui Varro E. Tyler de a-și procura comprimate care nu conțin decât o singură plantă. Dacă, în ceea ce vă privește, preferați formulele mixte, citiți cu atenție eticheta, pentru a cunoaște procentajul în care este prezentă fiecare plantă. Plantele cele mai active ar trebui, firesc, să figureze în fruntea listei.

(După *Prevention*, noiembrie 2000)

Ghimbirul (*Zingiber officinale*)

Chinezii cunosc și apreciază această gustoasă rădăcină de peste 2500 de ani. Ei o utilizează din abundență în bucătărie, dar și în scopuri medicinale. Ghimbirul este excelent pentru a combate grețurile, care, după cum bine știți, sunt legate de o problemă hepatică.

În cursul unui studiu în dublu orb, în care au fost implicați 36 de studenți suferind adeseori de grețuri, s-a constatat că absorbția de 940 mg de pulbere de ghimbir se dovedea mai eficientă decât 100 mg de dimenhidrinat (un medicament împotriva grețurilor), luat pentru ușurarea grețurilor. Cele două remedii au fost consumate cu 25 de minute înaintea unui test care consta în așezarea pacientului pe un scaun înclinat și rotativ.

În plus față de înlăturarea grețurilor, ghimbirul mai conține compuși meniți să protejeze ficatul. James A. Duke, citat mai sus, și-a exprimat îndoiala că ghimbirul ar fi capabil să trateze o problemă de hepatită virală. Dar, dacă vă place gustul, nu ezitați să consumați ghimbir, pentru a vă facilita digestia și a suprima grețurile legate de afecțiuni ale ficatului.

Posologie

Puteți utiliza ghimbir la gătit, pentru decocturi sau sub formă de comprimate. Doza recomandată de *Complete German Commission E Monographs* („Comisia E“ este un comitet de experți germani, care a studiat, sistematic și independent, plantele medicinale. Din acest comitet fac parte: medici, farmaciști, farmacologi, toxicologi, reprezentanți ai industriei farmaceutice. Acest comitet a îndeplinit o muncă remarcabilă, care îi conferă calitatea de autoritate în materie de fitoterapie în lumea întreagă. Recomandările Comisiei E corespund farmacopeei oficiale germane.) este de 2-4 g de rizomi pe zi, sau un preparat echivalent.

Contraindicații

În caz de calculi biliari, *Complete German Commission E Monographs* recomandă consultarea prealabilă a medicului.

Precauții

Dozele excesive de ghimbir pot antrena depresia sistemului nervos central și provoca aritmie cardiacă.

Pedicuța (*Lycopodium clavatum*)

Cunoscută și sub denumirile de brădișor, brâncă, barba-ursului, iarba-ursului, laba-lupului, laba-ursului, mușchi de pământ, mușchi de piatră, pedicuța crește abundent pe coastele dealurilor, prin păduri umede și mlaștini de turbă. Seamănă cu iarba neagră (*Calluna vulgaris*), dar frunzele sale sunt mai moi și mai dese.

În cărțile sale, Maria Treben menționează că pedicuța este de neînlocuit în cazurile de hepatită și de tumori maligne ale țesutului conjunctiv al ficatului. Ea citează cazul unui bărbat care suferea de ciroză în ultimul grad, însoțită de greutate în respirație (dispnee) în timpul nopții. Potrivit medicilor, pacientul era incurabil. Sfătuită de Maria Treben, soția bolnavului respectiv a început să-i dea ceaiuri de pedicuță, ceea ce a avut un efect rapid. Încă de la primele cești, greutatea în respirație, de care suferea de ani de zile, au dispărut. Autoarea recomandă călduros pedicuța în toate cazurile de ciroză și inclusiv în afecțiunile maligne ale ficatului.

Culegere și utilizare

- Puneți o linguriță rasă de pedicuță în 250 ml de apă clocotită.
- Lăsați să se infuzeze câteva minute înainte de a bea cu înghițituri mici.

Pentru afecțiunile benigne ale ficatului, nu luați decât o ceașcă pe zi, dimineata, înainte de micul dejun. În caz de ciroză sau de afecțiuni maligne ale ficatului, beți câte două cești pe zi.

Curcuma (*Curcuma domestica*)

Curcuma, această rădăcină de un galben strălucitor, care conferă un gust caracteristic mâncărilor indiene, nu posedă doar calități culinare. În India și în China, planta este utilizată din cele mai vechi timpuri pentru tratarea icterului. De câteva decenii, și europenii îi descoperă virtuțile. O serie de studii a demonstrat că această plantă este capabilă să combată eficient tulburările hepatice. Curcuma posedă, de asemenea, proprietăți anticoagulante, antiinflamatorii și hipocolesterolemizante.

Posologie

Luați, de 3 ori pe zi, câte o linguriță de pulbere de curcuma, diluată în apă caldă.

Precauții

În cantitate excesiv de mare, curcuma provoacă uneori reacții cutanate și iritații gastrice. Altfel, în caz de calculi biliari, *Complete German Commission E Monographs* recomandă consultarea prealabilă a medicului.

Verbina (*Verbena officinalis*)

Pliniu afirma că verbina este în stare să vindece toate afecțiunile; de aici, și denumirea sa populară: iarba-tuturor-bolilor. Această afirmație este categoric exagerată, dar nu este mai puțin adevărat că verbina s-a bucurat de aprecierea multor popoare. Pentru druizi, era vorba de o plantă sacră, în timp ce romanii o utilizau pentru a-și purifica locuințele și templele. În Evul mediu, verbina intra în pregătirea unor filtre magice.

Faimoasa lucrare *Complete German Commission E Monographs* recunoaște verbinei numeroase proprietăți, printre care cele de a stimula funcția hepatică și de a lupta împotriva icterului.

Culegere și utilizare

Verbina medicinală crește cu ușurință pe câmp sau în grădină și, ca atare, este simplu să ne facem provizii. Culegeți părțile aeriene, înainte de deschiderea completă a florilor și uscați-le în buchețele, atârnate într-o încăpere întunecată și bine aerisită.

Pentru a prepara infuzii:

- Luați o linguriță de plantă uscată la o ceașcă de apă clocotită.
- Lăsați să se infuzeze timp de câteva minute și beți câte trei cești pe zi.

Dracila (*Berberis vulgaris*)

Scoarța de dracilă conține *berberină*, un alcaloid care exercită o acțiune tonică asupra ficatului. Amerindienii au recurs de mult la această plantă, pentru a regla funcția biliară și, în același timp, pentru a curăța stomacul și intestinul. Dracila este, de asemenea, excelentă pentru a ușura splina, când aceasta este umflată și dureroasă.

Culegere și utilizare

Recoltați scoarța de pe tulpina și rădăcinile plantei.

Contraindicații

La femeile însărcinate, dracila poate provoca un avort spontan, sau o naștere prematură, ceea ce constituie contraindicații.

Ginsengul (*Panax ginseng* C. A. Meyer)

Panax ginseng este originar din Extremul Orient, spre deosebire de *Panax quinquefolium* L., sau ginsengul american, despre care vă vom spune câte ceva la sfârșitul acestei secțiuni.

Cercetătorii au demonstrat că ginsengul asiatic:

- stimulează activitatea ficatului;
- favorizează producerea de enzime care descompun substanțele absorbite de corp.

Printre acești cercetători, trebuie semnalat, mai ales, numele lui H. Oura și alții (1973) și al lui S. Igarashi și alții (1975), care au studiat efectul *saponinelor* din ginsengul coreean asupra celulelor hepatice la șobolani. Cele două echipe au putut observa că saponinele stimulau biosinteza acidului ribonucleic (ARN) și a celui dezoxiribonucleic (ADN), precum și a proteinelor ficatului (atât *in vivo*, cât și *in vitro*).

Alți cercetători, printre care S. Igarashi și alții, au fost martorii unui fenomen remarcabil după ce au injectat saponine unor șobolani cărora li se înlăturase 2/3 din ficat: *regenerarea ficatului a fost cu 34% mai rapidă decât la grupul martor!*

Este evident că ginsengul vă poate proteja ficatul împotriva agenților toxici. Astfel, în cursul unui studiu (1978), Hahn și colaboratorii săi au constatat că, în comparație cu ficatul șobolanilor din grupul martor, ficatul animalelor tratate cu ginseng era mai puțin afectat de substanțele toxice.

Remarcabilele posibilități ale ginsengului

- Ginsengul vă poate ajuta în tratamentul hepatitei B, așa după cum sugerează un studiu de K.H. Koo și alții, efectuat în 1981. Potrivit acestor cercetători, este interesant ca terapiile cunoscute să fie combinate cu ginsengul.

Astfel, se ajunge, printre altele, la împiedicarea degenerării crizelor acute de hepatită în hepatite cronice.

- De asemenea, ginsengul vă oferă și alte posibilități terapeutice:

- ciroza ficatului;
- simptome secundare ale tulburărilor hepatice (dureri de cap, amețeli, grețuri etc.)

- Sluiți-vă de ginseng pentru a combate efectele mahmurelii! Așa cum explica biologul și geriatrul britanic Stephen Fulder, într-una din lucrările sale:

„În ceea ce privește alcoolul, este de acum dovedit că ginsengul (...) accelerează descompunerea și eliminarea acestuia. Doza mortală sau nocivă de alcool este mai ridicată dacă organismul a absorbit în prealabil ginseng sau eleuterococ (vezi mai jos). Cercetătorii sovietici au supus unor teste de precizie, de viteză și coordonare câțiva voluntari, care absorbiseră vodcă în mari cantități: performanțele le erau ameliorate prin ingerarea prealabilă de eleuterococ“ (*Le Tao de la médecine – Ginseng, remèdes orientaux et techniques de l'harmonie*/ „Calea supremă a medicinei – Ginsengul, leacuri orientale și tehnici ale armoniei“, Presses de la Renaissance, Paris, 1983, p. 227).

Posologie

În mod normal, doza recomandată pentru diferite utilizări ale ginsengului merge de la 1000 la 3000 mg pe zi, timp de maxim o lună și jumătate. Nu este, însă, o regulă absolută. În cazul în care intenționați să utilizați multă vreme ginseng, ar fi mai bine să desfășurați cura sub supravegherea unui naturopat sau a unui medic deschis față de terapiile naturiste. În orice caz, o

abordare globală este întotdeauna de preferat pentru a trata cu seriozitate tulburările ficatului.

Pentru a preveni sau vindeca mahnureala, luați 1000-3000 mg, atât în ajun, cât și a doua zi.

Observație

Toate cele de mai sus sunt în anumită măsură valabile și pentru ginsengul american.

Eleuterococul (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.)

Această plantă este vărul siberian al ginsengului, de unde și provine supranumele său comercial de „ginseng siberian“. Grosso modo, tot ceea ce s-a spus referitor la ginseng are aplicare și la eleuterococ. Planta a făcut obiectul unor studii considerabile în fosta URSS, unde plantele medicinale ocupau un loc de cinste (aceasta, dintr-un motiv foarte simplu: ca o reacție împotriva capitalismului „sălbatic“, asociat cu marile firme farmaceutice, comunismul acorda un statut privilegiat posibilităților oferite de medicina populară).

Cercetătorii din fosta URSS erau convinși că eleuterococul exercita aceeași acțiune de protecție împotriva toxinelor ca și ginsengul. Credeau atât de puternic acest lucru, încât introduseseră un anumit procentaj de eleuterococ în medicamentele cele mai puternice, cu scopul de a contracara efectele secundare toxice ale acestora.

Posologie

Pot fi aplicate aceleași recomandări ca și în cazul ginsengului.

Gotu kola sau umbreluța de apă

(*Centella asiatica* sau *Hydrocotyle asiatica*)

Această plantă de teren mocirlos este originară din India. Ea este, însă, găsită și în Sri Lanka, China, Indonezia, Australia și Africa de Sud, ca și în regiunile tropicale din Lumea Nouă. Cu toate acestea, vă puteți procura cu ușurință planta și în Europa. În Asia, gotu kola se bucură de reputația de a favoriza longevitatea. Un proverb din Sri Lanka spune, de altfel, în legătură cu acest subiect: „Două frunze pe zi alungă bătrânețea“.

Medicina ayurvedică din India o utilizează de multă vreme, într-o mulțime de scopuri. În mod tradițional, este utilizată împotriva icterului. În zilele noastre, planta este recomandată în special pentru tratarea venelor varicoase, a diferitelor tulburări cutanate (printre care psoriazisul), dar și împotriva pierderilor de memorie. Gotu kola intră în componența mai multor preparate, destinate ameliorării capacităților cerebrale.

Diferite studii s-au concentrat, de asemenea, asupra utilizării sale pentru tratarea cirozei, a icterului, a hepatitelor cronice, a fibrozelor hepatice și a

leziunilor vezicii, datorate infecțiilor provocate de bilharzia (vezi lexicul). Rezultatele utilizării sale în cazurile de ciroză de origine alcoolică sau necunoscută și de fibroze hepatice par să fie destul de concludente.

Utilizare

Frunzele plantei sunt cele utilizate cu scopuri terapeutice. Notați că, în caz de leziuni la vezică, provocate de bilharzia, tratamentul se face prin injecții.

Posologie

Pentru utilizarea pe cale internă:

- Extracte standard (40% de asiaticozide, 29-30% de acid asiatic, 29-30% de acid madecasic și 1-2% de madecasozide): 60-120 mg pe zi.
- În tinctură (concentrație 1 la 5): 10-20 ml pe zi.
- În frunze uscate: 2-4 g pe zi.
- În extract fluid (concentrație 1 la 1): 2-4 ml pe zi.

Efecte secundare?

Există foarte puține date științifice în legătură cu riscurile posibile provocate de utilizarea de gotu kola. Rămâne însă valabil că este utilizată de multă vreme și că nu au fost remarcate contraindicații deosebite. Este la fel de adevărat, însă, că gotu kola ar putea provoca erupții cutanate la persoanele sensibile și – mai rar – dureri de cap. Anumite surse indică faptul că planta ar putea avea efect avortiv, dar un studiu italian, realizat pe femei însărcinate, le contrazice.

Contraindicații

În teorie, gotu kola nu ar trebui să se utilizeze împreună cu sedative și nici cu medicamente destinate combaterii hipercolesterolemiei și hiperglicemiei (diabet).

Boldo (*Peumus boldus*)

Această plantă, originară din Chile și Peru, este acum întâlnită pe coasta de vest a Americii de Nord și în regiunea mediteraneană. Frunzele sunt cele utilizate cu scopuri terapeutice. Frunza de boldo stimulează secreția bilei și activitatea ficatului. De asemenea, poate ușura durerile asociate cu vezica biliară sau cu ficatul.

În lumea anglo-saxonă, medicii combină boldo cu dracila (vezi mai sus) și cu arborele-de-zăpadă (*Chionanthus virginicus*), pentru a dizolva calculii biliari. Puteți utiliza și dvs. boldo pentru a vă ușura tulburările gastro-intestinale (spasme minore etc.).

Posologie

Utilizați frunza de boldo timp de câteva săptămâni, sub formă de infuzie sau de tinctură:

- în infuzie, doza recomandată pentru planta uscată este de 3 g pe zi;
- pentru tinctură, urmați instrucțiunile producătorului.

Contraindicații și efecte secundare

Nu utilizați boldo în timpul sarcinii.

Dacă luați doze mari, veți avea grețuri și diaree.

Comisia E (vezi pag. 72) nu recomandă utilizarea plantei în caz de obstrucție a canalelor biliare sau de afecțiuni grave ale ficatului.

Observație

Tot potrivit Comisiei E, în caz de calculi biliari, nu ar trebui să utilizăm această plantă decât după consultarea unui medic.

Câteva rețete care combină mai multe plante

În domeniul plantelor medicinale, amestecul de „plante complice” creează o sinergie care sporește eficacitatea tratamentului. Acesta este cazul pentru amestecurile următoare:

Rețetă pentru o bună digestie

- Imediat după masă, beți o infuzie compusă din una sau mai multe dintre aceste plante:

- mentă (*Mentha X piperita* L.)
- rozmarin (*Rosmarinus officinalis* L.)
- cimbru sălbatic (*Satureja montana* S.)

Pentru stimularea ficatului și a vezicii biliare

(după *The no-Drugs Guide to Better Health/* „Ghidul sănătății fără medicamente”, Parker Publishing Company, Inc., New York, 1984)

- 30 g de semințe de armurariu (*Silybum marianum*)
 - 15 g de frunze și rizomi de cicoare (*Cichorium intybus*)
 - 30 g de rădăcini de păpădie (*Taraxacum officinale*)
- Folosiți 1 linguriță din acest amestec la o ceașcă de apă. Aduceți la fierbere și mai lăsați pe foc mic timp de 5-10 minute. Beți 2-3 cești pe zi, înainte de mese.

Pentru stimularea vezicii biliare

- 30 g de vârfuri înflorite de rozmarin (*Rosmarinus officinalis*)
 - 30 g de vârfuri înflorite de lipicioasă (*Galium aparine*)
 - 30 g de coada-calului (*Equisetum arvense*)
 - 30 g de vinariță (*Galium odoratum*)
 - 30 g de rădăcină de lemn-dulce (*Liquiritiae radix*)
 - 20 g de vârfuri înflorite de gălbenele (*Calendula officinalis* L.)
 - 20 g de frunze de mentă (*Mentha X piperita* L.)
 - 20 g de rădăcină de păpădie (*Taraxacum officinale*)
- Amestecați bine toate plantele. Pentru prepararea unui ceai, folosiți două linguri din amestec la o ceașcă de apă clocotită.
- Lăsați să se infuzeze timp de 20 de minute și beți imediat după masă.
- Faceți cure de câte 2 săptămâni pe lună.

Pentru stimularea ficatului și rinichilor

(după *The no-Drugs Guide to Better Health/ „Ghidul sănătății fără medicamente”, Parker Publishing Co., Inc., New York, 1984*)

- 15 g de dracilă (*Berberis vulgaris*)
 - 15 g de frunze de mestecăn (*Betula alba*)
 - 15 g de coada-șoricelului (*Achillea millefolium*)
 - 15 g de bace zdrobite de ienupăr (*Juniperus communis*)
 - 15 g de pelin alb (*Artemisia absinthium*)
- Folosiți o linguriță de amestec la o ceașcă de apă clocotită. Lăsați să se infuzeze timp de 5 minute și beți câte 1-3 cești pe zi.

Pentru restaurarea și ameliorarea funcțiilor hepatice

- 15 g de semințe de armurariu (*Silybum marianum*)
 - 15 g de rădăcină de păpădie (*Taraxacum officinale*)
 - 15 g de unguraș (*Marrubium vulgare*)
- Folosiți o linguriță de amestec la o ceașcă de apă clocotită, lăsați să se infuzeze timp de 15 minute. Beți 1-3 cești pe zi, înaintea meselor principale.

O excelentă formulă pentru ficat: Boldocynara®

Există pe piață o formulă excelentă pentru dezintoxicarea ficatului. A fost pusă la punct de celebrul medic naturist A. Vogel. Pe lângă păpădie, această formulă de tinctură conține trei dintre plantele menționate în lucrarea de față:

- anghinare,
- armurariu,
- boldo.

Câteva uleiuri esențiale bune pentru ficat

În caz de tulburări hepatice, aromoterapia vă recomandă în mod special uleiurile esențiale de mentă și rozmarin.

Rozmarinul (*Rosmarinus officinalis*)

Printre diferitele specii de rozmarin, rozmarinul cu verbenonă este cel care acționează cel mai eficient asupra tulburărilor hepatice.

- Luați 3-4 picături de ulei esențial pe o bucată de zahăr de 2-3 ori pe zi, înainte sau în timpul meselor.

Atenție! În cantitate prea mare și pe perioade lungi de timp, uleiul esențial de rozmarin poate provoca crize de epilepsie.



Menta (*Mentha X piperita* L.)

- Pentru drenarea ficatului, faceți băi cu apă caldă, în care ați adăugat 5 picături de ulei esențial, diluate în puțin lapte nedegresat.
- De asemenea, puteți vărsa câteva picături de ulei esențial într-un ulei de masaj neutru, pentru a efectua masaje în regiunea ficatului sau pe tot corpul.

Atenție! Dacă uleiul esențial de mentă este benefic pentru ficat, în uz extern, nu la fel stau lucrurile pe cale internă. După *Complete German Commission E Monographs*, el este contraindicat în caz de obstruare a canalelor biliare, de inflamare a vezicii biliare și de deteriorare gravă a ficatului.

Același lucru este valabil și pentru uleiul esențial de niauli (*Niauli aetheroleum*).

Pentru a vă dinamiza ficatul: faceți mișcare...

După cum bine știți, sedentarismul este izvorul a numeroase probleme. Iar dacă nu știți, o face ficatul pentru dvs. Când nu faceți destulă mișcare, el se resimte destul de repede.

Este, din păcate, o realitate: lipsa de activitate fizică merge mână în mână cu o respirație deficientă, care nu permite să se elimine așa cum trebuie toxinele acumulate în corpul dvs. Toate acestea vin să împovăreze ficatul.

Lipsa de exercițiu întreține, de asemenea, o anumită lene intestinală. Dintr-odată, o mare cantitate de toxine neevacuate se adaugă efortului desfășurat de ficat.

Dar, din fericire, dacă sedentarismul dăunează ficatului dvs., îi puteți ameliora rapid funcționarea recurgând la practicarea regulată de activități fizice. Dispuneți, astfel, de unul dintre cele mai bune mijloace pentru a preveni ancrasarea ficatului.

Potrivit unui studiu recent din *New England Journal of Medicine*, efectuat pe 60000 de femei, cele care fac cel puțin două ore de exerciții de intensitate moderată pe săptămână (mers pe jos, dans aerobic, jogging etc.) își diminuează riscul de a suferi de calculi biliari cu peste 33% față de femeile sedentare.

Mașina aduce servicii ficatului dvs.?

Dacă mersul pe jos este un mod de locomoție salutar pentru ficatul dvs., altfel stau lucrurile cu automobilul.

Iată ce spune A. Vogel, în *Le foie – Régulateur de la santé*: „Ficatul – regulator al sănătății”: „Dacă facem abstracție de gazele de benzină arsă, susceptibile să tulbure un ficat delicat, faptul de a rămâne așezat multă vreme, în condiții de intensă tensiune nervoasă, în interiorul mașinii dvs., este deosebit de nefavorabil pentru un hepatic. În funcție de poziția scaunului, ficatul poate fi comprimat, de unde o defectuoasă irigație sanguină și congestie; această situație face orice vindecare mai dificilă, dacă nu chiar imposibilă. Când automobilistii se plâng de dureri la stomac, medicul descoperă adeseori, după un examen minuțios, tulburări hepatice”.

Un mecanism foarte simplu

Dacă activitatea fizică acționează atât de favorabil asupra ficatului, în parte este pentru că permite o utilizare maximă a elementelor nutritive furnizate de hrană, prevenind astfel formarea de depozite toxice și ușurând munca ficatului dvs. Pe de altă parte, exercițiile fizice stimulează ficatul leneș, precum și diferitele organe legate de acesta, respectiv intestinul, vezica biliară, stomacul și pancreasul. Notați, de asemenea, că toate exercițiile

menite să vă întărească centura abdominală au efecte directe asupra ficatului. O centură abdominală tonică evită problemele de constipație, o importantă sursă de intoxicare organică.

Ce fel de exerciții trebuie preferate?

Orice formă de activitate fizică ameliorează funcția hepatică. Simplul mers pe jos, zilnic, făcut cu pas energic, poate face minuni. De altfel, discipline ca yoga și qi gong-ul vă propun exerciții, posturi și mișcări care exercită o acțiune specifică asupra ficatului și organelor legate de acesta. Ideal ar fi să înscrieți aceste exerciții în cadrul unei practici cu caracter mai general, cum ar fi o ședință completă de yoga sau de qi gong, practică de câteva ori pe săptămână. Efectuând ședințe complete, veți acționa mai în profunzime și mai eficient. Nu uitați că organismul dvs. reprezintă un întreg, că sănătatea unui anumit organ nu este niciodată independentă de starea dvs. generală de sănătate. Vă recomandăm insistent să vă dezvoltăți o viziune globală asupra fiecăreia din cele două discipline citate. Pentru a ajunge să stăpâniți bine disciplina aleasă, puteți să vă înscrieți la cursuri și să beneficiați de sfaturile unui profesor confirmat. Ar fi ideal.

Acestea fiind zise, puteți lucra și cu ajutorul unei cărți. Există pe piață lucrări excelente în acest sens:

- În ceea ce privește **yoga**, cărțile lui André Van Lysbeth pot fi citate ca referință.
- În legătură cu **Do-In**, vă puteți încrede în *Guérir par l'Auto-massage Do-In/„Vindecăți-vă prin automasajul Do-In“*.
- De asemenea, există o carte excelentă despre **qi gong**: *Comment utiliser les forces de l'Énergie vitale pour vous guérir et rester en bonne santé/„Cum pot fi utilizate forțele energiei vitale pentru a vă vindeca și a vă păstra sănătatea“*, de Dr. Martine Migaud.

Pentru a vă executa corect exercițiile, puteți înregistra descrierea în scris a exercițiilor alese. Citiți, fără să vă grăbiți, descrierea aceluiași exercițiu de 3-4 ori la rând, iar apoi, lăsați un interval între două exerciții diferite. Pentru a găsi rapid descrierea unui exercițiu, realizați înregistrarea cu ajutorul unui casetofon prevăzut cu contor și notați numărul corespunzător începutului descrierii fiecăruia dintre exerciții.

✓ Posturi de yoga, menite să vă tonifice ficatul

Yoga este un excelent mijloc de echilibrare și armonizare a întregului organism. Practicarea sa regulată vă permite ameliorarea generală a ținutei corpului, ceea ce este indispensabil pentru ca organele dvs. digestive să-și poată desfășura fără piedici activitatea. Pentru a vă convinge, iată un exercițiu care vorbește de la sine:

- Așezat pe un scaun, pe un fotoliu sau chiar pe sol, nu contează, luați o postură cât mai moleșită și lăbărtată.

- Cum vă simțiți? Observați ce se întâmplă în trupul dvs. Simțiți apăsarea exercitată asupra plămânilor, stomacului și ficatului? Simțiți cum intestinul vi se înmoaie și cum centura dvs. abdominală se relaxează?

Dacă aceasta este poziția dvs. obișnuită, este foarte probabil că organele dvs. interne vor avea de suferit.

Faceți acum exercițiul contrar. Îndreptați-vă corpul, fără, însă, a vă înțepeni! Imaginați-vă că șira spinării vi se lungește cu câțiva centimetri. Simțiți că, automat, redați astfel organelor dvs. spațiul de care au nevoie pentru a se exprima liber? Că, în mod instantaneu, totul pare să se armonizeze în interiorul dvs., că energia se fluidifică?

Posturi sau torturi? Faceți deosebirea

Pentru a obține rezultate palpabile, vă sugerăm să practicați regulat exercițiile care sunt descrise în continuare. Instalați-vă într-un colț liniștit al casei dvs. Executați posturile fără să vă grăbiți, îndreptându-vă atenția asupra corpului, suflului și mișcărilor dvs. Această conștiință de sine, cerută de yoga este la fel de importantă ca și stricta executare a posturilor. Dacă vreuna dintre posturi vi se pare prea solicitantă, nu vă încăpățânați să continuați. Respectați-vă limitele, pentru a evita să vă răniți. Ascultați-vă trupul! Căci, la urma urmelor, veți progresa mai rapid dacă veți ține seama de limitele dvs. fizice.

Dacă simțiți pe undeva o rezistență, încetați mișcarea și conștientizați acea parte a corpului dvs. care nu poate merge mai departe. Respirați profund și veți constata că, treptat, are loc o ușoară relaxare. Este cel mai bun mod de a putea progresa în continuare. O practică regulată vă va permite să împingeți tot mai departe, încet dar sigur, fiecare dintre limitele dvs.

Completați-vă exercițiile printr-o scurtă relaxare, în scopul ca energia pusă în circulație să se poată împrăști armonios în tot trupul dvs.

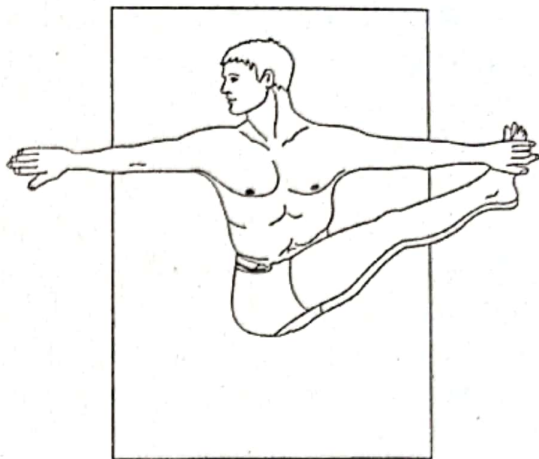
Postura în torsiune, culcat pe spate (*Jathara parivritti*)

Pe lângă că stimulează ficatul și alte organe ale sistemului digestiv, această postură vă face mai suplă coloana vertebrală.

1. Lungiți-vă pe spate, cu corpul bine întins.
2. Plasați-vă brațele lateral în cruce, cu palmele mâinilor către sol.
3. Pe expirație, ridicați picioarele vertical și țineți-le lipite, fără să îndoiiți genunchii. Dacă suferiți de incontinență urinară sau de probleme lombare, îndoiiți genunchii înainte de a ridica picioarele la verticală.
4. Pe o nouă expirație, deplasați picioarele spre stânga, până ce degetele mari de la picioare ating solul. Controlați bine mișcarea de coborâre. Dacă vi se pare că mișcarea vă solicită prea mult, reduceți amplitudinea acesteia. Într-o primă fază, puteți să vă duceți picioarele numai până la jumătatea drumului. Nu uitați că forța și suplețea nu se dobândesc de azi pe mâine. Respectați timpul necesar, deoarece dacă vreți să faceți totul bine de la început, riscați să vă răniți. Păstrați picioarele lipite și umărul drept sprijinit de sol.

Pentru a putea executa mai ușor această postură, mențineți coapsele și articulația genunchiului contractate.

5. Întoarceți-vă capul spre dreapta, pentru a aplica șirei spinării o torsiune completă, de la atlas – cea mai de sus vertebră – până la coccis.
6. Mențineți această postură cât de mult puteți, respirând adânc. Folosiți expirația pentru a vă face zonele tensionate să se relaxeze.
7. Tot pe expirație, aduceți-vă încet picioarele la verticală, rămâneți în această poziție câteva secunde, apoi readuceți-le pe pământ și îndreptați capul.
8. Odihniți-vă câteva minute și reluați mișcarea în sens invers. După ce stăpâniți bine mișcarea, repetați întreg ciclul de mișcări de mai multe ori.

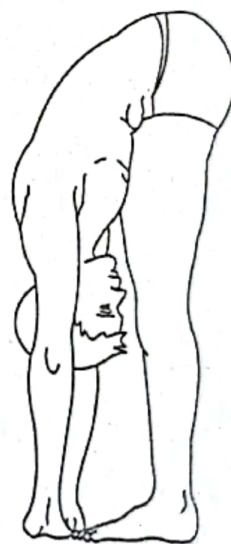


Postura în torsiune, culcat pe spate*

Postura în flexiune, în picioare (*Uttana*)

Pe lângă efectul său stimulator asupra funcțiilor hepatice, această postură contribuie la combaterea stărilor depresive, acționează favorabil asupra astmului și face să dispară anumite migrene de origine digestivă.

1. Stați în picioare, cu picioarele bine întinse, labele lipite și brațele pe lângă corp.
2. Respirați adânc de mai multe ori, apoi, pe inspirație, ridicați brațele la verticală. Atenție, nu vă cambrați spatele în mod exagerat.
3. Faceți, din nou, câteva respirații profunde, apoi, pe expirație, îndoiți-vă trunchiul spre înainte. Dacă este posibil, puneți mâinile pe sol, dar evitați să îndoiți genunchii. Este preferabil să vă aplecați mai puțin și să vă mențineți picioarele bine întinse, decât să vă puneți mâinile pe sol, dar îndoiind genunchii.
4. Păstrați această postură cât timp rămâne confortabilă, apoi reveniți încet la poziția de plecare. Întindeți spatele în mod progresiv: mai întâi, regiunea lombară, apoi, mijlocul spatelui și, în ultimul rând, ceafa.
5. Repetați exercițiul de câteva ori.



Postura în flexiune, în picioare*

* Sursa: Pierre Jacquemart și Saïda Elkefi, *Le yoga thérapeutique/ Yoga terapeutică*, Maloine, 1989.

Postura unghiului de bazin legat (*Banddha kona asana sau banddha konasana*)

Această postură simplă acționează și ea asupra ficatului, dar exercită o acțiune favorabilă asupra vezicii biliare, a vezicii urinare și a prostatei. Este îndeosebi recomandată femeilor însărcinate, al căror ficat trebuie să desfășoare eforturi sporite pe durata sarcinii, dar și pentru a favoriza o naștere mai ușoară și a reduce tendința de apariție a varicelor.

1. Așezați-vă pe sol, cu picioarele întinse înainte.
2. Îndoți genunchii și plasați tălpile una lângă alta. Apucați-vă cu mâinile de glezne – mâna dreaptă pe glezna dreaptă și mâna stângă pe glezna stângă – și trageți-vă picioarele, apropiindu-le cât mai mult posibil de pubis. Mențineți partea exterioară a picioarelor în contact cu solul.
3. În această poziție, picioarele dvs. seamănă cu două aripi, pe care trebuie să le deschideți cât mai mult posibil, până ce vor atinge solul. Făcând acest lucru, evitați să vă cambrați spatele.
4. Mențineți poziția câtă vreme rămâne comodă. Puteți închide ochii sau să fixați un punct în depărtare.
5. Reluați poziția inițială. Repetați de câteva ori.



Postura unghiului de bazin legat*

Postura capului de vacă (*Gomuka asana*)

Această postură acționează în mod deosebit asupra părții inferioare și anterioare a cutiei toracice, având repercusiuni favorabile asupra organelor digestive și, mai ales, a vezicii biliare. Prin practicarea acestei posturi, umerii și încheieturile mâinilor câștigă în suplețe, se previn deformările dorsale și se ameliorează în mare măsură capacitatea respiratorie.

1. Așezați-vă pe vine pe sol.
2. Întindeți brațele în cruce, la înălțimea umerilor și întindeți-le bine, pentru a elibera articulația umărului.
3. Întindeți brațul drept în sus și pe cel stâng în jos, îndoți-vă coatele și, pe cât vă este posibil, încercați să vă prindeți mâinile una de alta în spate. Dacă nu reușiți, faceți exercițiul cu o curea, pe care o țineți în mâna dreaptă și o prindeți cu mâna stângă. Atât într-un caz, cât și în celălalt, faceți o tracțiune, pentru a vă elibera puțin mai mult articulația umărului și regiunea omoplatului.



Postura capului de vacă*

* Sursa: Pierre Jacquemart și Saïda Elkefi, *Le yoga thérapeutique/ Yoga terapeutică*, Maloine, 1989.

Mentineți această postură cât timp considerați oportun, dar fără să vă supuneți corpul la un efort prea mare. Mențineți-vă capul și gâtul drepte. Ca să vă ajutați, fixați cu privirea un punct în depărtare, situat la înălțimea ochilor.

4. Pe tot parcursul executării posturii, efectuați ample respirații toracice.
5. Pe expirație, desfaceți mâinile și aduceți brațele de-o parte și de alta a corpului.

Torsiunea în triunghi în picioare

Iată o ultimă postură, reputată pentru binefacerile sale asupra tuturor organelor abdominale. Practicată în mod regulat, ea previne, de asemenea, deformările coloanei vertebrale, degajează cutia toracică, asigură un bun echilibru și ușurează tahicardia.

1. Stând în picioare, cu picioarele lipite, contractați-vă coapsele, pentru a ridica rotulele. Pentru ca exercitiul să atingă cel mai înalt grad de eficiență, trebuie să mențineți această contracție a picioarelor pe toată durata executării sale.

Strângeți burta și ridicați-vă tot corpul. Deocamdată, brațele rămân de-a lungul corpului.



Postura torsiunii în triunghi în picioare*

2. Depărtați picioarele la cca un metru, menținându-le bine întinse și întindeți brațele lateral în cruce, la înălțimea umerilor. Întindeți bine brațele, pentru a elibera articulația umărului. Palmele sunt îndreptate către pământ.
3. Inspirați adânc. Pe expirație, întoarceți partea de sus a corpului către dreapta, pentru a forma un unghi drept cu axa brațelor și a picioarelor. Mențineți bazinul în axa picioarelor.
4. Pe o nouă expirație, înclinați trunchiul înainte, îndreptând mâna dreaptă spre piciorul stâng și mâna stângă spre tavan. Întoarceți capul în sus și priviți-vă mâna îndreptată spre tavan, a cărei palmă este orientată spre stânga. Dacă nu aveți vreo problemă medicală, evitați să îndoiți genunchii, fapt care va înlătura mare parte a eficienței acestei posturi.
5. Când considerați necesar, reveniți în poziția de plecare. Respirați adânc de câteva ori, destindeți-vă și treceți la executarea posturii în sens invers.

* Sursa: Pierre Jacquemart și Saïda Elkefi, *Le yoga thérapeutique/ Yoga terapeutică*, Maloine, 1989.

✓ **Înțelepciunea chineză veghează asupra ficatului dvs.**

Dacă India este leagănul în care a apărut yoga, China este cel al qi gong-ului. Qi gong-ul este o formă de a pune la muncă energia vitală de care sunt legate gândul, mișcarea și respirația. Așa după cum este cazul pentru acupunctură și Do-In, de care vom vorbi mai jos (vezi capitolul 10: *Do-In: puneți degetul pe rană!*), qi gong-ul își are rădăcinile în medicina chineză și ține seama de cele 5 organe principale ale corpului: ficatul, inima, splina, plămânii și rinichii.

Potrivit medicinei chineze tradiționale, fiecare dintre aceste organe este o entitate energetică, dotată cu un dinamism propriu. În ceea ce privește entitatea „ficat”, iată ce se spune:

„Ficatul este cel care inițiază mișcarea interioară care corespunde energiei răsăritului și a primăverii. Este un elan vital, o dorință de exprimare, de afirmare calmă a eu-lui dvs. interior. Este un urcuș, însoțit de o tensiune interioară, care merge de jos în sus și din interior către exterior.

Această mișcare, de la extremitatea degetelor de la picioare către vârful degetelor de la mâini, de la perineu către vârful capului, urcă în spirală, îndreptându-vă trupul în plan vertical, pe măsură ce vă instalează, treptat, structurile dvs. orizontale.

Yang, la gradul său maxim de tensiune, se îndreaptă către expresia sa, este, deci, mișcarea care conține cea mai multă vitalitate și maximum de dinamism. În exces, această mișcare se schimbă în mânie sau frustrare, când căile energiei sunt blocate și nu îi mai permit să se exprime. În lipsă, dimpotrivă, apar timiditatea și lipsa de autoritate“.

Utilizați-vă forța vitală pentru a vă tonifica organele

Acest exercițiu fundamental qi gong, realizat din înlănțuirea mai multor exerciții, are drept scop stimularea și armonizarea energiei fiecăruia dintre organele dvs., printre care, bineînțeles, ficatul.

1. Stând în picioare, cu tălpile bine lipite de sol, cu genunchii supli, pentru a permite o bună circulație a energiei, păstrați-vă spatele drept, dar nu rigid.
2. Faceți câteva respirații liniștite și adânci, pentru a vă destinde, ascultați liniștea dintre gândurile dvs. și deveniți conștient de câmpul dvs. energetic.
3. Pe inspirație, ridicați-vă brațele la înălțimea umerilor, de fiecare parte a corpului. Întoarceți palmele în sus.
4. Pe expirație, întoarceți palmele în jos și coborâți brațele.
5. Pe inspirație, ridicați brațele în sus. În primul timp, palmele sunt întoarse în afară, iar apoi în sus.

Lăsați energia mâinilor și picioarelor dvs. să se împrăstie în jurul dvs.

6. Pe expirație, coborâți brațele lateral și, în aceeași mișcare, plasați-vă mâinile cu dosul atingându-se în fața abdomenului, în timp ce vă rotunjiți spatele și îndoiiți puțin genunchii. În timp ce corpul vi se închide asupra abdomenului, imaginați-vă cum energia vi se concentrează în bazin.



7. Pe inspirație, plasați-vă palmele mâinilor pe rinichi, în timp ce vă îndreptați corpul. Imaginați-vă că fluxul de energie se orientează către rinichi, organele interne și măduva osoasă.
8. Pe expirație, întoarceți palmele către sol și, apoi, împingeți-le în față, întinzând brațele, în timp ce coccisul este îndreptat spre pământ. Această mișcare este menită să tonifice ficatul.
9. Pe inspirație, ridicați brațele, cu corpul bine îndreptat. Palmele vor fi îndreptate spre înainte, iar apoi, în sus. După aceea, pe inspirație, reluați mișcările descrise mai sus, începând cu nr. 3. Repetați de 6 ori ciclul complet, iar apoi lăsați un scurt timp de relaxare, pentru a permite energiei puse în mișcare să se împrăstie în profunzime în tot corpul dvs.

Autohipnoza, rugăciunea și meditația, pentru a acționa de la sursă

*„Este logic să se creadă că inteligența superioară
care a creat corpul nostru fizic, mental și spiritual
deține puterea de a îndrepta toate disfuncțiile acestora”.*
Alan Young

Nu mai înțelegeți nimic! În pofida unei alimentații corecte și sănătoase, a sedințelor regulate de exerciții fizice și a unui consum rezonabil de alcool, pe scurt, în pofida unor obiceiuri de viață care nu ar trebui să vă afecteze cu nimic ficatul, simțiți că acesta este departe de a se găsi în cea mai bună formă. În acest caz, poate că emoțiile dvs. reprezintă cauza. Există, după cum bine se știe, o strânsă legătură între acestea și ficatul dvs.

Ficatul, cu F mare

După cum ați văzut în capitolul anterior, în secțiunea *Utilizați-vă forța vitală pentru a vă tonifica organele*, medicina chineză stabilește o legătură directă între tulburările ficatului și emoții. Potrivit acestor principii, ficatul reprezintă o entitate energetică specifică, diferită de alte entități, care sunt inima, plămânii, vezica biliară și rinichii.

Se afirmă că ficatul este sediul emoțiilor primare. Într-adevăr, este frecvent ca tulburările hepatice să fie însoțite de o anumită dificultate de a trăi cu emoțiile noastre. Și invers, tulburările hepatice pot pune în lumină o proastă stare emoțională, o dificultate de a-și exprima elanurile vitale. Potrivit medicinei chineze și ayurvedice, ficatul este în mod deosebit legat de mânie. Dacă aveți tendința de a vă enerva pentru orice, este probabil că ficatul dvs. nu funcționează atât de bine cât ar trebui. Cercetătorii americani au găsit, poate, explicația acestei legături.

Când ficatul dvs. vă face să vă înfuriați

Un studiu realizat la Universitatea California din Los Angeles (University of California, Los Angeles, Medical Center) demonstrează că un ficat afectat de o hepatită, o ciroză sau orice altă boală, eliberează anumite toxine în sânge. Când aceste toxine pătrund în creier, ele pot declanșa episoade de iritabilitate, de mânie, chiar de furie, sau pot da loc unor stări de anxietate și apatie.

Aceste date ar putea explica, cel puțin în parte, accesele de mânie frecvente la alcoolici. Așa cum menționa Dr. Jambur Anath, care a condus cercetarea, „în rândul alcoolicilor care suferă de o maladie hepatică, boala de

ficat, mai degrabă decât abuzul de alcool în sine, este cea care dă loc la comportamente dintre cele mai instabile“.

Acestea fiind spuse, dacă, așa cum tinde să demonstreze studiul amintit, tulburările hepatice predispun la mânie, medicina chineză consideră că și reversul este adevărat. De câte ori vă înfuriați, impuneți un stres ficatului dvs.

Ficatul vă poate otrăvi existența

Cereetătorii abia au început să înțeleagă rolul important jucat de ficat în gestionarea emoțiilor umane. Fie că este vorba de mânie, de teamă, de gelozie sau de orice altă emoție, fiecare dintre acestea declanșează o întreagă gamă de secreții biochimice specifice. În toate cazurile, aceste substanțe tranzitează prin ficat, care are sarcina de a le transforma și elimina.

Dacă ficatul dvs. funcționează defectuos, acest proces de transformare și de eliminare se desfășoară în ritm mai încetinit. Și, drept consecință, decât să vă eliberați cu ușurință de emoțiile dvs., vă vine greu să scăpați de ele. Ca atare, riscați să vă înnămoliți într-un cerc vicios. Ficatul dvs. nu este capabil să elimine substanțele care dau naștere emoțiilor dvs. negative și, invers, aceste substanțe dăunează ficatului dvs.

Acționați asupra emoțiilor dvs. pentru a vă vindeca ficatul

Când ficatul dvs. vă ridică probleme, puteți aplica măsurile de bază deja menționate:

- supravegheați-vă strict alimentația,
- urmați o cură de curățire,
- practicați exerciții fizice.

În paralel, s-ar putea dovedi deosebit de util – dacă nu chiar necesar – să „vă lucrați“ subconștientul. Ca și ficatul, creierul și emoțiile iau parte la acest proces, potrivit aceleiași dinamici. Nu mai trebuie să adăugăm că „lucrând“ asupra unuia, veți acționa și asupra celorlalte.

Astfel, abordări terapeutice cum este autohipnoza (sau hipnoza), rugăciunea și meditația își capătă pe deplin sensul. Practicarea lor creează o armonie interioară care se repercutează în mod cert asupra ficatului dvs.

În paginile următoare, veți afla mai amănunțit:

- cum intervine fiecare dintre aceste abordări,
- cum le puteți utiliza, pentru a dobândi binefaceri mai mari.

De ce ați recurs la autohipnoză?

Autohipnoza se bazează pe o lege bine consacrată: *orice gând care ia naștere în spiritul dvs. tinde să se transforme în realitate*. Cu alte cuvinte, gândurile dvs. – de fapt, emoțiile dvs., mereu legate de aceste gânduri – vă modelează viața zi după zi, la fel de adevărat după cum 1 și cu 1 fac 2.

Începând cu momentul din care căpătați conștientă acestui fenomen, dispuneți de un mijloc extraordinar de a acționa asupra dvs. înșivă – și, implicit, asupra ficatului dvs.

Dacă ficatul dvs. vă creează probleme, înlocuiți-vă gândurile negative, generatoare de boli și afecțiuni, prin gânduri pozitive, care îl pot păstra sănătos.

Gândul care vă tratează

Din ce în ce mai mulți medici și dentiști recurg la hipnoză asupra pacienților lor. Ei utilizează acest principiu mai ales ca anestezic pentru operațiile chirurgicale, dar nu acesta este unicul lor domeniu de aplicabilitate. S-a dovedit că subconștientul dvs. este capabil să găsească un răspuns personal și creativ la problemele care vă privesc, oricare ar fi natura acestora.

Aplicată la tratarea și vindecarea tulburărilor de sănătate, autohipnoza este o metodă care vă ajută:

- să coborâți în subconștientul dvs.;
- să vedeți mai clar cum și în ce măsură psihismul dvs. este răspunzător de tulburările dvs. de sănătate;
- să extrageți, din adâncul propriului dvs. organism, energia necesară și strategiile care vă vor conduce către o mai bună stare fizică.

În concluzie, autohipnoza vă permite să vă valorificați propriile resurse pentru a vă îndrepta spre vindecare.

Hipnoza funcționează cu adevărat?

Aveți, poate, îndoieli în ceea ce privește hipnoza – sau autohipnoza – ca mod de vindecare? În acest caz, nu veți fi nici primul, nici ultimul, care se îndoiește de eficiența acestui mijloc. Dacă este adevărat că munca de sugestie, care este motorul hipnozei, nu funcționează de fiecare dată, trebuie să recunoaștem că da, totuși, incredibile rezultate în mai multe domenii, printre care cel al publicității și în învățământ. Toți atleții au recurs la hipnoză în cadrul antrenamentelor lor. Însuși Freud a recunoscut că „aptitudinea de a fi sugestionat este un fapt fundamental al vieții psihice a omului“.

De ce hipnoza nu funcționează întotdeauna?

Este adevărat că, uneori, hipnoza nu dă rezultatele așteptate. Există un motiv pentru aceasta și îl puteți remedia: pentru ca hipnoza să funcționeze, trebuie **într-adevăr** să vă doriți vindecarea și nu întotdeauna se întâmplă așa.

Vedeți care dintre cele trei motive care urmează își găsesc aplicarea în cazul dvs.

1. O eventuală lipsă de încredere în puterea dvs. de vindecare

Adeseori, forțe ascunse împiedică vindecarea să aibă loc. Cedarea în fața greutăților, teama și anxietatea câștigă în defavoarea dorinței de vindecare și a încrederii. De asemenea, se poate întâmpla ca o persoană bolnavă, care, în



aparență, dorește să se vindece, să nu dea nici un semn de vindecare, în pofida activității intense desfășurate asupra subconștientului său. Este, de cele mai multe ori, cazul în care bolnavul face apel la hipnoză ca ultim recurs, atunci când medicina nu mai poate face nimic pentru el.

Este de presupus că, dacă bolnavul ar fi avut încredere în potențialul său de vindecare și în hipnoză, și-ar fi mobilizat forțele subconștientului cu mai multă vreme înainte. Acestea fiind spuse, chiar dacă, din lipsă de încredere, nu faceți apel la un hipnotizator, care reprezintă ultimul dvs. recurs, este posibil ca starea dvs. să se amelioreze, așa cum se întâmplă frecvent.

2. Boala este, de fapt, un strigăt de ajutor

De asemenea, se mai poate întâmpla și ca un bolnav să se slujească de boala sa pentru a transmite un mesaj. Cazul băiețelului de un an și jumătate, care s-a îmbolnăvit în urma divorțului părinților săi, este, în acest sens, destul de elocvent. Tatăl său renunțase, cumva, la rolul său de părinte și a refuzat să-și mai vadă copilul, până ce acesta a fost internat, ca urmare a unei grave infecții. În pofida unui tratament de trei săptămâni cu antibiotice administrate intravenos, vindecarea întârzia să aibă loc. Cu toate acestea, de îndată ce tatăl copilului și-a făcut din nou apariția și a început să-l viziteze, copilul s-a restabilit aproape ca prin minune.

Nu mai încape îndoială că acel copil avea un țel subconștient foarte precis atunci când s-a îmbolnăvit: cel de a-și readuce tatăl lângă sine.

Întrebați-vă, dacă în ceea ce vă privește, boala dvs. nu este altceva decât un mod inconștient de a cere să vi se acorde atenție sau ajutor.

3. Dilemele inconștientului

Se mai poate întâmpla și ca o persoană bolnavă să găsească anumite avantaje în a continua să rămână bolnav. Din anturajul dvs. trebuie să cunoașteți pe cineva căruia îi face plăcere să vorbească de suferințele sale. La acest tip de personalitate, dispariția bolii ar fi o nenorocire, deoarece bolnavul și-ar pierde dintr-odată singurul și unicul mijloc de a fi interesant pentru cei din jur. Aceasta ar fi, cel puțin, impresia pe care ar avea-o. Astfel, în pofida plângerilor repetate ale bolnavului, a frecvențelor sale vizite la medic, o bună parte a subconștientului unei astfel de personalități lucrează numai pentru crearea și perpetuarea bolii sale.

Cum să dejucăm laturile întunecate ale subconștientului

În fiecare dintre aceste situații, activitatea hipnotică trebuie să țină seama de forțele antagoniste aflate în joc, să meargă puțin mai mult în adâncime, pentru a descoperi unde își are sălașul bobul de nisip care împiedică buna funcționare a mecanismului, pentru a vedea de unde provine împotrivirea.

În primul rând, trebuie să recunoașteți prezența mecanismelor dvs. morbide, să le înțelegeți rolul și utilitatea. Numai după efectuarea acestei

munci de deciptare, subconștientul dvs. poate primi sugestii pozitive și înlocui vechile scenarii prin altele, noi. Așa, de exemplu, dacă vă recunoașteți în scurta descriere a bolnavului „complezent” făcută mai jos, iată câteva piste pe care să vă conduceți reflexiile:

- De ce simt nevoia de a atrage atenția asupra problemelor mele de sănătate?
- Ce aștept cu adevărat de la ceilalți?
- Am, într-adevăr, nevoie să fiu bolnav pentru a fi luat în considerație?
- Este, aici, vorba de o realitate concretă?
- Nu aș fi mai fericit, dacă aș găsi un alt mijloc de a obține atenția de care am nevoie?

Găsiți-vă timpul să vă opriți, să vă observați mecanismele psihice, să vă puneți întrebări și să ascultați răspunsurile. Apoi, luați în considerare posibilitatea de a exprima altfel dorința dvs. de a fi iubit. Îndrăzniți să vă formulați nevoile. Chiar dacă, undeva, în interiorul dvs., vă bântuie teama de a fi respins. Cum spune zicala: „Cine nu riscă, nu câștigă!” Și apoi, fiți, poate, mai atent la nevoile afective ale persoanelor din jur. Una din marile legi ale vieții afirmă că primim numai ceea ce am dat.

Hipnoză și autohipnoză: care este diferența?

Hipnoza și autohipnoza se bazează pe același principiu, cel al sugestiei. Este, deci, vorba de unul și același lucru, cu diferența că hipnoza se practică cu ajutorul unui hipnotizator, în timp ce autohipnoza înseamnă, după cum indică și termenul, că vă conduceți singur ședința de hipnoză.

Când se impune să recurgeți la un hipnotizator?

Dacă sunteți confruntat cu o problemă care vi se pare deosebit de greu de depășit – cum ar fi alcoolismul, toxicomania, tabagismul sau afecțiunile cronice – este mai bine să optați în favoarea hipnozei. Pentru a vă aduce sarcina cu bine la capăt, veți avea nevoie de un ajutor din afară.

Unde trebuie să vă adresați?

Pentru a obține lista școlilor și centrelor de îngrijire din regiunea dvs., realizați o cercetare bazată pe cuvântul cheie „hipnoză”, fie pe Minitel, fie pe Internet. Nu ezitați să consultați diferite persoane înainte de a vă stabili alegerea, mai ales dacă intenționați să urmați un tratament de lungă durată, ceea ce se impune în general dacă abordați o problemă înrădăcinată adânc. Cel mai important lucru este ca terapeutul dvs. să vă inspire încredere.

Respectați-vă angajamentele

Odată ce ați început tratamentul, evitați să săriți peste întâlniri, chiar dacă sunteți măcinat de temeri în clipa când trebuie să vă duceți la terapeut. Aceste crize de angoasă, care însoțesc, în general, primele vizite, sunt repede depășite. Pe măsură ce ședința înaintează, angoasa face loc unei stări de bine și de încredere.

Costuri și rambursări posibile

O ședință de hipnoză costă între 200 și 600 franci francezi (1 euro = 6,56 FF), în funcție de terapeutul căruia vă adresați. În cazul în care beneficiați de ședințele de hipnoză în mediul spitalicesc sau la dispensar, aveți dreptul la rambursare integrală.

La cabinetele private, aveți de asemenea dreptul la rambursarea cheltuielilor, în cazul în care aveți o trimitere de la medicul de familie. În principiu, acesta trebuie să completeze un formular legat de afecțiunea dvs., pe care îl puteți prezenta la Casa de Asigurări de Sănătate pentru a obține rambursarea cheltuielilor.

De altfel, nimic nu vă împiedică să combinați hipnoza și autohipnoza. În paginile următoare, veți vedea în ce fel vă poate fi util acest mod de abordare.

Autohipnoza: pentru a vă gestiona mai bine emoțiile și a vă îngriji ficatul

Autohipnoza vă poate ajuta să vă îngrijiți ficatul. După câteva scurte explicații și indicații privitoare la noțiunile de bază ale autohipnozei, vă vom propune câteva aplicații practice.

Aceste exerciții vor favoriza o mai mare fluiditate emoțională și o armonizare a energiei care vă reglează activitatea ficatului. Ca urmare, ele vă vor îmbunătăți și sănătatea hepatică.

Câteva sfaturi pentru a vă reuși ședințele de autohipnoză

Notăți, în primul rând, că cele mai potrivite momente pentru a efectua ședința dvs. de hipnoză sunt dimineața, înainte de micul dejun, sau seara, înainte de a vă băga în pat.

Prin incorporarea autohipnozei în începutul zilelor sau nopților dvs., vă veți putea asigura buna dispoziție a spiritului dvs.

Acum, iată cum trebuie să procedați pentru a asigura repede și bine efectuarea transformărilor pe care le doriți:

1. Pătrundeți, mai întâi, în lumea dvs. interioară, acolo unde se realizează efortul de hipnoză. În timpul cât durează ședința, trebuie să faceți abstracție de tot ceea ce vă înconjoară. Pentru a vă ajuta, retrageți-vă într-un loc calm, unde nu riscați să fiți deranjat. Dacă este necesar, închideți telefonul.
2. Așezați-vă pe un scaun în „poziția faraonului”, cu spatele drept, cu antebrațele pe cotiere, cu pulpele paralele și cu tălpile bine fixate pe sol. Această poziție permite o bună circulație energetică în tot corpul, ajutându-vă, în același timp, să vă rupeți de lumea exterioară. (Invers, poziția lungită, care este asociată cu somnul, nu favorizează nicidecum starea de atenție pe care o reclamă activitatea dvs. hipnotică. Culcându-vă, riscați să adormiți.)

3. Deveniți conștient(ă) de suflul dvs. Observați-vă respirația, destinându-vă cât mai bine, până ce corpul vi se relaxează, iar respirația vă devine mai lentă și mai profundă.
4. Când simțiți că sunteți suficient de destins(ă), că respirația vă este regulată, ușoară și plăcută, puteți să vă lăsați purtat(ă) de sugestiile dvs. Această fază poate dura 1, 2, 5, 10 sau 30 de minute, după dorință. Trebuie să știți, însă, că o activitate intensă antrenează o transformare nu mai puțin intensă a psihicului dvs., ceea ce riscă să provoace o anumită agitație. Dacă optați pentru o activitate psihică intensă, trebuie să fiți gata să faceți față și consecințelor.
5. Pentru a vă imprima bine sugestiile în subconștient, enunțați-le clar, cu voce tare, dacă este posibil și simțiți energia cuvintelor pe care le roștiți. Dacă preferați să vă creați propriile dvs. afirmații, țineți seama de cele două sfaturi care urmează:
 - Conjuगाți fraza la prezent pentru a vă face subconștientul să înțeleagă bine că totul se întâmplă acum și nu într-un eventual viitor.
 - Formulați fraze scurte și bine ritmate.
 Pentru a conferi mai multă forță mesajelor pe care le adresați subconștientului dvs., le puteți însoți cu imagini. După cum bine știți, o imagine face cât o mie de cuvinte. Când imaginile urcă din adâncimile conștiinței dvs. pe când vă scandați afirmațiile, acordați-le toată atenția dvs. Dacă vi se par reprezentative pentru mesajul pe care îl adresați subconștientului dvs., păstrați-le bine în memorie, pentru a le imprima și pe ele în subconștientul dvs. Astfel, mesajul dvs. nu va avea decât de câștigat în claritate. Dacă imaginația vă lipsește și nu vă vine în minte nici o frază sau nici o imagine, veți găsi mai jos, în *Cuvintele care vă vindecă ficatul*, mai multe afirmații și vizualizări posibile. Nu va trebui decât să alegeți.
6. Odată munca de reprogramare încheiată, puteți urca din nou la suprafață, reluând încet contactul cu mediul înconjurător. Respirați adânc de câteva ori, pentru a vă dinamiza corpul, întindeți-vă și deschideți ochii.

Cuvintele care vă vindecă ficatul

Afirmațiile care urmează, deși cu caracter general, nu sunt mai lipsite de eficacitate. Le puteți utiliza foarte bine pentru a vă vindeca problemele de ficat.

Nu uitați că trupul dvs. reprezintă un tot. Dacă vă simțiți bine în pielea dvs., aceasta implică faptul ca fiecare dintre organele care compun corpul dvs. să vibreze pe buna sa lungime de undă.

Iată câteva afirmații pe care le puteți utiliza în cursul ședințelor de autohipnoză:

În fiecare zi, din toate punctele de vedere, mă simt din ce în ce mai bine.

Îi răspund vieții DA și mă simt împlinit.

Trupul meu, inima mea și sufletul meu sărbătoresc bucuria mea de a trăi.

Trăiesc în armonie cu fiecare parte a trupului meu.

Mă deschid în întregime în fața dragostei, păcii și bucuriei.

Imagini pentru a vă vindeca ficatul

Vă propunem acum două ședințe specifice de autohipnoză, care fac apel la vizualizare.

Prima evocă iertarea, un ingredient esențial pentru a ne elibera de mânie. Am văzut că mânia este legată de ficat și că transformarea sa într-o energie mai intens creatoare este capabilă să amelioreze starea de sănătate a ficatului dvs.

Oglinda care reflectă

1. După ce ați intrat în starea de autohipnoză, potrivit etapelor indicate mai sus (*Câteva sfaturi pentru a vă reuși ședințele de autohipnoză*), expirați de trei ori, imaginându-vă ficatul ca o oglindă care reflectă toate emoțiile dvs. încă neexprimate.
2. Cu mâna, împingeți-vă emoțiile către stânga.
3. În minte, întoarceți-vă ficatul pe partea cealaltă și vizualizați-vă emoțiile metamorfozate în energie pozitivă.

Practicați această vizualizare de două ori pe zi, timp de 1-2 minute, câte șase cicluri de 21 de zile, urmate de 7 zile de întrerupere.

Sursa: *Visualisations de guérison*/ „Vizualizarea vindecării” de Gérard Epstein.

Deveniți la fel de transparent ca apa

1. După ce ați intrat în starea de autohipnoză, continuați să observați du-te - vino-ul suflului dvs. Simțiți-vă abdomenul cum se umflă la inspirație și se dezumflă la expirație.
2. Lăsați-vă corpul să se destindă. Relaxați maxilarele, ceafa, umerii etc. Lăsați-vă toată greutatea pe bazin. Abandonați-vă.
3. Lăsați-vă mintea să se liniștească. Imaginați-vă că gândurile dvs. nu sunt decât nori, alunecând pe cer. Îi priviți trecând, fără să-i opriți, fără să vă identificați.
4. Vizualizați-vă trupul ca pe un vas umplut cu apă tulbure și agitată. Apoi, imaginați-vă că această apă se liniștește și se limpezește. Pe măsură ce agitația se împrășteie, particulele de nămol se vor depune la fund, iar apa de deasupra își va regăsi transparența.
5. Iată-vă acum liniștit, în pace cu dvs. înșivă și cu întregul univers. Simțiți cum energia vi se scurge armonios prin tot corpul, că toate organele dvs. – inclusiv ficatul – își regăsesc energia. Apreciați realizarea acestui moment timp de câteva minute.

Cum să vă stăpâniți mânia

Dacă sunteți genul „foc de paie“, regretați adeseori că v-ați lăsat pradă violenței. Pe lângă că vă sfătuiește prost, mânia vă poate răni chiar pe dvs. înșivă, precum și pe cei împotriva cărora este îndreptată. Drept urmare, ați luat ades hotărârea să nu vă mai mâniați. Dar, ați reușit sau nu? Probabil că nu. Deoarece, prin reprimarea furiei, nu faceți decât să măriți presiunea la care sunteți supus. Pentru a vă debarasa de furia dvs., trebuie să procedați altfel. În primul rând, trebuie să deveniți conștient de acest fenomen. Când vi se urcă muștarul la nas, cum se spune, decât să vă lăsați dus de valul emoțiilor, sau, dimpotrivă, să v-o reprimați, observați atent cele care se întâmplă în interiorul dvs. Opriti-vă și stați la pândă.

Așa cum menționa un înțelept hindus (Osho Rajneesh, *L'harmonie invisible – Les segments d'Héraclite*/ „Armonia invizibilă – Segmentele lui Heraclit“, Ed. Du Gange, La Ferté Alais, 1996), „La omul perfect conștient că este pe cale să se înfurie, furia nu poate îmbrăca o formă concretă. Pentru ca ea să se dezvolte, el ar trebui să fie adormit. Când cineva este pe deplin treaz, multe lucruri devin imposibil de pus în faptă“. Furia face parte dintre ele.

Mai jos, în acest capitol, veți găsi descrierea unei tehnici de meditație – *L'ABC de la méditation*/ „ABC-ul meditației“, care vizează să vă dezvolte prezența psihică într-un anumit moment dat. Aplicați această practică și, mai devreme sau mai târziu, veți fi surprins să constatați că furia v-a dispărut fără urmă.

O altă metodă eficientă pentru a vă elimina furia și a vă calma mentalul

Iată o metodă de meditație complet diferită și încărcată de prospețime, care vă va permite să vă eliberați subconștientul de emoțiile îndelung refulate. În ceea ce vă privește, ea vă va permite să evacuați preaplinul, fie că este vorba de furie, fie de gânduri. Nu ezitați să puneți în practică această metodă de meditație de fiecare dată când resimțiți că ficatul dvs. are toane. Considerați aceste toane ca fiind un mesaj și reacționați, înainte ca situația să se înrăutățească. Veți simți că renașteți.

Meditația delirului sonor

(după Osho Rajneesh, *Le livre des méditations*/ „Cartea meditației“)

1. Retrageți-vă într-un colț liniștit. Respirați adânc de câteva ori. Întindeți-vă de câteva ori, iar apoi închideți ochii.
2. Începeți să scoateți sunete lipsite de sens, venite direct din subconștientul dvs. Însoțiți acest „delir sonor“ cu mișcări spontane ale corpului dvs. Efectuați acest exercițiu timp de cel puțin 15 minute. Acest exercițiu vă permite să sfărâmați modul de funcționare al mentalului dvs., care este obișnuit să gândească sub formă de cuvinte. El permite să respingeți dintr-odată spre exterior tot ceea ce vă vine din subconștient, fără a mai trece printr-o rafinare mentală. Este o tehnică excelentă pentru a „da liber“, a „face gol“, a evacua tensiunile și frustrările.
3. Întindeți-vă pe burtă, timp de 15 minute. Abandonați-vă în întregime.

Meditați, pentru a vă calma anxietatea și stresul

Între intervențiile chirurgicale, ședințele de chimioterapie și cele de radiatii, între momentele de speranță și cele de disperare, pe care le resimt cei împinși până la limita rezistenței lor mentale, este greu să vă uitați trecutul și prezentul, pentru a vă relaxa cât de cât în momentul de față.

Cercetătorii canadieni și-au pus întrebarea dacă, în aceste condiții, nu s-ar dovedi utilă meditația. Și, pentru a găsi un răspuns, ei au efectuat chiar și un studiu în dublu orb, respectiv un studiu în care participanții sunt repartizați în mod aleatoriu în diferite grupuri, ceea ce conferă o mai ridicată fiabilitate. Acest studiu, realizat la Tom Baker Center din Alberta (Canada), sub conducerea lui Michael Speca, de la Universitatea din Calgary, a demonstrat oportunitatea respectivei aserțiuni.

Printre cei 90 de voluntari implicați în studiu, anumiți pacienți se găseau la debutul unui cancer, în timp ce alții sufereau deja de un cancer avansat. Ansamblul pacienților a fost repartizat în două grupuri. Membrii primului grup au luat parte la un atelier de meditație de 90 de minute, o dată pe săptămână, timp de 7 săptămâni. De asemenea, ei erau încurajați să mediteze, la ei acasă, timp de cel puțin 30 de minute pe zi. Meditația lor consta, pur și simplu, în a se concentra pe momentul actual. Dacă vreți, tot ce poate fi mai *zen*. Cel de-al doilea grup de pacienți a fost doar informat asupra existenței acestui atelier de meditație, dar li s-a spus că trebuia să aștepte 7 săptămâni înainte de a putea participa la acesta.

La încheierea primelor 7 săptămâni de studiu, cercetătorii au înmănat tuturor voluntarilor un chestionar, comparând răspunsurile primite de la aceștia.

Ei au constatat că cei care meditaseră erau – semnificativ – mai puțin deprimați, mai puțin anxioși, mai puțin agresivi decât cei care nu urmaseră programul.

În cazul unei boli grave, meditația vă ajută să suportați mai bine maladia

Datorită studiului pe care l-au efectuat, membrii echipei lui Michael Speca au reușit să demonstreze că învățarea meditației de către persoanele afectate de cancer constituie un medicament eficient și puțin costisitor pentru sistemul medical. Iată un punct de vedere foarte pragmatic.

Dar meditația vă poate aduce mult mai mult! Boala oferă întotdeauna un bun prilej de transformare interioară. Natura este astfel făcută, încât abia când suntem confrunțați cu limitele noastre începem să ne punem întrebări de ordin existențial.

De ce am ajuns aici?

Ce este viața, ce este moartea?

La ce slujește suferința? Etc.

Dacă sunteți grav bolnav, nu încapa îndoială că aceste întrebări v-au trecut, măcar o dată, prin spirit. Meditația este singurul mijloc de care dispuneți pentru a putea găsi un răspuns la aceste întrebări.

ABC-ul meditației

Pentru a exercita stabilirea contactului cu dvs. înșivă, în spațiul lui „aici și acum”, iată câteva recomandări oferite de experți în materie, de marii maestri:

1. Retrageți-vă într-un loc liniștit. Dacă sunteți abia la început, un anumit calm înconjurător vă va ușura introspecția.
2. Așezați-vă comod, dar păstrați-vă spatele drept. Altfel, riscați să alunecați în brațele lui Morfeu.
3. La nevoie, faceți să vă scadă puțin presiunea, respirând adânc de câteva ori. Închideți ochii pe jumătate, fără a vă fixa privirea pe un punct anumit. Fiți, pur și simplu, atent la ce se află împrejur. Încercați să rămâneți prezent, cu mintea golită de gânduri.
4. Când vă dați seama că gândul v-a transportat altundeva, mulțumiți-vă să constatați faptul și îndreptați-vă din nou atenția asupra situației actuale, fără să vă crispați. Nu mergeți până la a vă culpabiliza, deoarece și vinovăția ține tot de mental.

Nu renunțați!

Rezervați-vă zilnic puțin timp pentru practica acestui exercițiu mental, dimineata, la trezire, sau seara, înainte de culcare ar fi ideal, dar și alte momente ale zilei pot fi la fel de potrivite. Și, mai ales, nu vă descurajați dacă vi se pare că vă pierdeți timpul. Starea de meditație nu se instalează de azi pe mâine.

Aveți răbdare, destindeți-vă. Mai devreme sau mai târziu, veți începe să simțiți scurte stări de totală seninătate, ancorate în prezentul imediat. Pe măsură ce conștiința dvs. se trezește, veți constata că multe din grijile dvs. cad de la sine, precum frunzele uscate toamna...

Hipnoza vă poate ajuta să învingeți două teribile dependențe pentru ficat: alcoolismul și toxicomania

După cum ați văzut, alcoolismul și toxicomania sunt două importante surse de tulburări hepatice. Atât într-un caz, cât și în celălalt, veți avea nevoie, fără îndoială, de îngrijiri medicale, ca și de susținerea unui întreg grup de persoane, care vă împărtășesc greutățile și care sunt animate de dorința puternică de a ieși din acest cerc vicios. Veți găsi, pe Minitel sau Internet, o listă completă a grupurilor de Alcoolici Anonimi și de Narcomani Anonimi din zona în care locuiți.

Pentru a vă lărgi gama posibilităților, puteți, de asemenea, să recurgeți la hipnoză și autohipnoză. După cum am menționat mai sus, problemele cu rădăcini profunde reclamă adeseori intervenția cuiva din afară. Dacă aveți o

gravă dependență de alcool sau de narcotice, ajutorul unui hipnotizator va fi de recomandat.

Dacă doriți, însă, să scăpați mai repede de dependența dvs., puteți amplifica binefacerile hipnozei recurgând și la autohipnoză.

În paginile care urmează, vă propunem o serie de afirmații, care ar trebui să vă ajute, dar puteți să vă creați și singur propriile dvs. formule și imagini, sau să solicitați acest lucru hipnotizatorului dvs.

Remediul și dozarea sa

Pentru Louise Hay, conferențiară și autoare a mai multor best-seller-uri asupra vindecării, alcoolismul (și același lucru este valabil și pentru toxicomanie) este adeseori legat de o atitudine de „puțin-îmi-pasă“, de un sentiment de inutilitate, de eșec și culpabilitate, ca și de o atitudine de respingere a propriei ființe.

Cele câteva fraze-cheie care urmează, inspirate din metoda în 12 etape aplicată de Alcoolicii Anonimi, au drept scop să favorizeze transformarea pozitivă a atitudinilor negative menționate mai sus. Așa după cum sugerează metoda Alcoolicilor Anonimi, puteți consacra prima săptămână de lucru primei afirmații, cea de-a doua săptămână celei de-a doua ș.a.m.d.

Etapa 1

Recunoaștem, de la bun început, că suntem neputincioși în fața alcoolului – sau a drogului – și că ne-am pierdut stăpânirea asupra propriilor noastre vieți.

Afirmație: Mă accept așa cum sunt, fără să mă judec. Știu că „boala“ mea poartă în sine propriul ei leac.

Etapa 2

Am ajuns să credem că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea readuce la realitate (dacă termenii ca Dumnezeu, Putere superioară etc. vă deranjează, îi puteți înlocui cu altul, care vi se pare mai adecvat. De asemenea, nu aveți nevoie să fiți credincios pentru ca demersul dvs. să se bucure de succes. Așa cum relatează Dr. Larry Dassey, în *Espace, temps et médecine/ „Spațiul, timpul și medicina“*, Ed. Québec/America, și rugăciunile agnosticilor funcționează fără probleme. „Am impresia că, atunci când se roagă, agnosticii sau ateii recurg la puterea iubirii. Nu-l pot invoca pe Dumnezeu, deoarece nu cred în el, dar, dacă Dumnezeu este iubire, așa cum spune Biblia, poate acesta este motorul tuturor lucrurilor. Iubirea este numitorul comun al ateilor, al agnosticilor și al celor credincioși.“ Nu uitați că și rugăciunea este un gând ca oricare altul, ea vă poate ajuta să vă transformați viața. Sursă: *Guide Ressources/ „Ghidul resurselor“*, decembrie 1995).

Afirmație: Îmi recunosc dreptul de a fi iubit pentru ceea ce sunt și de a fi sprijinit în eforturile mele.

Etapa 3

Am hotărât să ne încredințăm voința și chiar viața în grija lui Dumnezeu, așa cum îl concepem.

Afirmație: M-am hotărât să-mi orientez viața și viitorul după lumina acestei Forțe superioare, care își are sălașul în mine însumi. Legătura mea cu această Forță superioară este singurul meu refugiu și singura mea sursă de siguranță.

Etapa 4

Am procedat cu curaj la realizarea unui minuțios inventar moral al propriei noastre ființe.

Afirmație: Accept să mă văd așa cum sunt, fără să mă judec. Știu că sunt un Copil al luminii și că Iubirea reprezintă adevărata mea natură.

Etapa 5

Am recunoscut în fața lui Dumnezeu, a noastră înșine și a unei alte persoane natura exactă a neajunsurilor noastre.

Afirmație: În fața celorlalți, mă arăt așa cum sunt, fără rușine și fără să mă supun unor judecăți de valoare. Sunt din ce în ce mai adevărat „eu” în raporturile cu ceilalți.

Etapa 6

Am fost fără rezerve de acord ca Dumnezeu să ne înlăture toate lipsurile și defectele de caracter.

Afirmație: Sunt gata să mă transform, să renunț la vechile obiceiuri, în favoarea unui viitor mai bun.

Etapa 7

Am cerut cu umilință lui Dumnezeu să facă să ne dispară neajunsurile.

Afirmație: Pentru binele meu, mă las în voia Puterilor divine.

Etapa 8

Am stabilit o listă a tuturor persoanelor pe care le-am rănit și ne-am hotărât să le cerem iertare.

Afirmație: Mă iert pentru greșelile mele și îmi deschid sufletul în fața bucuriei, păcii și dărnicii divine.

Etapă 9

Ne-am îndreptat greșelile făcute acelor persoane, de fiecare dată când a fost posibil, cu excepția faptului că, procedând în acest fel, le putem face rău, atât lor, cât și altora.

Afirmatie: Trăiesc în deplină armonie cu mine însumi și cu cei din împrejurul meu. Îmi ascult din ce în ce mai mult inima.

Etapă 10

Ne-am parcurs inventarul personal și ne-am recunoscut fără șovăire greșelile, de îndată ce am devenit conștienți de ele.

Afirmatie: Iert greșelile mele și pe cele ale altora, pe măsură ce devin conștient de răul pe care acestea l-au provocat.

Etapă 11

Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne îmbunătățim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum Îl concepem noi, cerându-i doar să ne lase să-i cunoaștem voința față de noi și să ne dăruie puterea de a i-o transpune în faptă.

Afirmatie: Mă las din ce în ce mai mult în voia acestei Forțe divine, care sălășluiește înăuntrul meu.

Etapă 12

Drept rezultat al acestor etape, am cunoscut o trezire spirituală: am încercat să transmitem acest mesaj și celorlalți alcoolici și să punem în practică aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Afirmatie: Mă simt copleșit de viață și fericit să împărtășesc aceste binefaceri cu persoanele pe care viața mi le scoate în cale.

Pentru a reuși mai bine: detașați-vă de rezultate!

Pe cât de contradictoriu poate să pară, cel mai important lucru este să cultivăm o atitudine de detașare față de rezultatele pe care doriți să le obțineți. Nu este vorba de a vă limita cerințele, ci de a dobândi conștienta faptului că dorințele dvs., oricât de laudabile ar fi ele, pot sta în calea înfăptuirii țelurilor dvs. celor mai adânci și mai autentice. Cu alte cuvinte, este posibil ca mentalul dvs. să vă mascheze adevărata voință, creând o nevoie iluzorie.

Pentru a cultiva această atitudine de detașare față de dorințele dvs., iată, în continuare, un text semnat de Louise L. Hay, autoarea câtorva best-seller-uri pe tema vindecării. Când treceți printr-o perioadă de transformare, recitiți-l de câteva ori pe zi. Este excelent pentru moral.

Universul infinit în care mă găsesc este complet și perfect.

Aleg să renunț la gândurile mele negative.

Aleg să mă văd așa cum mă vede universul: complet și perfect.

Adevărul asupra persoanei mele este că ființa mea a fost creată completă și perfectă.

Acum sunt complet și perfect.

Așa voi fi întotdeauna.

Hotărâsc să trăiesc în lumina acestei înțelegeri.

Mă aflu în locul potrivit, la momentul potrivit și acțiunile mele sunt juste.
Totul e bine în lumea care este a mea.

Do-In: puneți degetul pe rană!

Do-In este o formă de acupunctură, în care acțiunea acelor este înlocuită de apăsări și mișcări ale degetelor pe punctele indicate. Aceste puncte sunt aceleași asupra cărora acționează și acupunctorul.

Cu toate că Do-In nu este o formă de practicare a medicinei „de vârf” cum este acupunctura, ea implică un anumit avantaj. Mulțumită Do-In, vă puteți trata singur. Tehnica, datând din timpurile Chinei antice, era utilizată mai ales de țăranii chinezi, care nu puteau beneficia de tratamentele unui specialist în acupunctură, din cauza lipsei unui mijloc de transport sau a banilor. Acestea fiind spuse, chiar dacă puteți să vă oferiți tratamente de acupunctură, nimic nu vă împiedică să recurgeți și la Do-In. Nu veți avea decât de câștigat.

Pentru a preveni o afecțiune sau a vă calma ficatul, masați-vă zilnic punctele indicate mai jos (toate ilustrațiile din acest capitol au fost extrase din lucrarea *Guérir par l'Auto-massage Do-In*/ „Vindecăți-vă prin automasajul Do-In”, publicată la Edi-Inter).

Pentru a reduce dimensiunile calculilor biliari sau hepatici, sau pentru a vă grăbi restabilirea după o intervenție chirurgicală

- Tonificați-vă punctele V.B.34 și V.B.41 (Figura 1) și împrăștiati energia din punctele G.I.4 și E.36 (Figura 2).

Figura 1 – Do-In

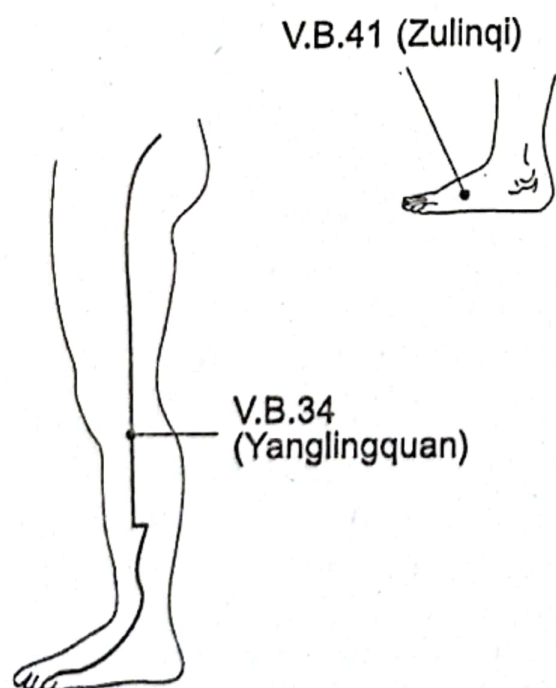
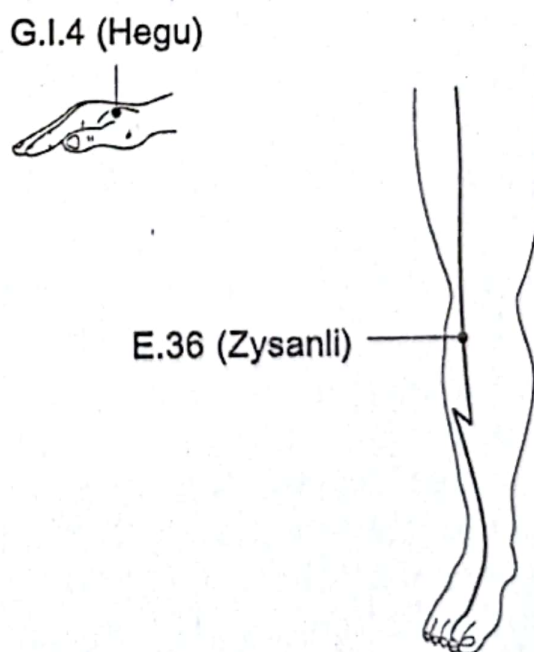


Figura 2 – Do-In



- Masezi marginea inferioară a cutiei toracice, de la nivelul mameloanelor până la extremitatea coastelor flotante.
- Dacă sunteți prada unei crize acute, provocată de trecerea unui calcul, masezi zonele intercostale la nivelul mameloanelor, precum și regiunea dorsală corespunzătoare.

În caz de ciroză

- Tonificați punctele F.3 și F.14 (Figura 3), precum și pe cel situat pe vârful celei de-a 7-a vertebre dorsale, vertebră situată la nivelul inferior al omoplaților.

Figura 3 – Do-In

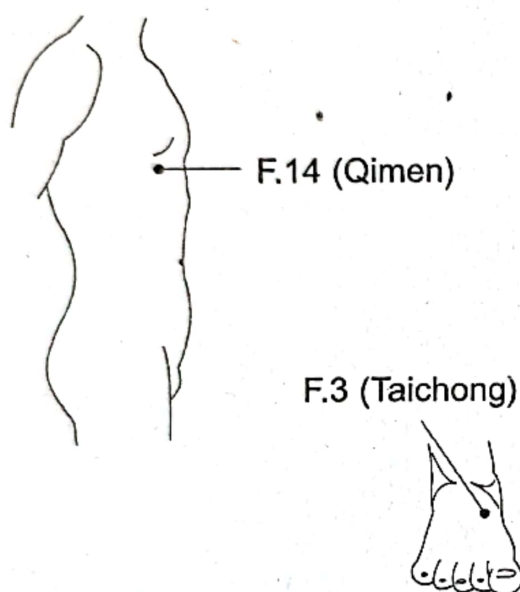
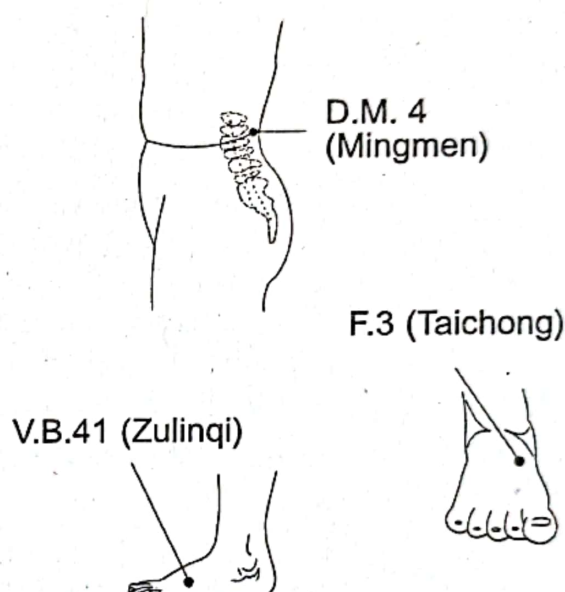


Figura 4 – Do-In



- De asemenea, masezi punctele situate la o lățime de deget mare, de o parte și de alta a celor de-a 9-a, a 10-a și a 11-a vertebră dorsală.

În caz de congestie a ficatului

- Stimulați punctele D.M.4, V.B.41 și F.3 (Figura 4).
- Masezi marginea inferioară a coastelor flotante, insistând asupra punctelor dureroase. De asemenea, apăsați pe zonele intercostale, la nivelul mameloanelor.

În caz de hepatită virală de tip A

- Pe spate, masezi-vă punctele V.17, D.M.4 și V.23 (Figura 5).
- Pe piept, stimulați punctul F.14 (Figura 6) și masezi marginea inferioară a coastelor flotante.
- Masezi-vă degetul mare de la picior, insistând asupra punctului F.3 (Figura 6) și pe zona situată la baza unghiei.

Figura 5 – Do-In

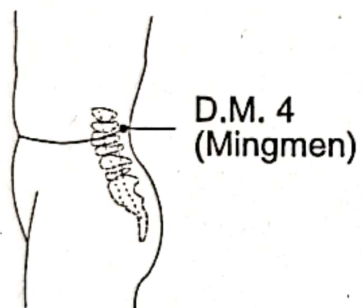
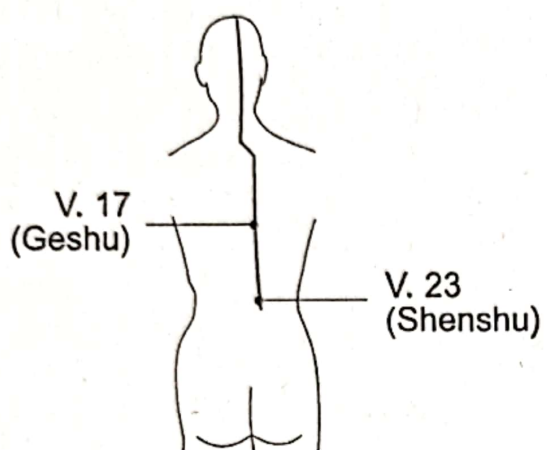
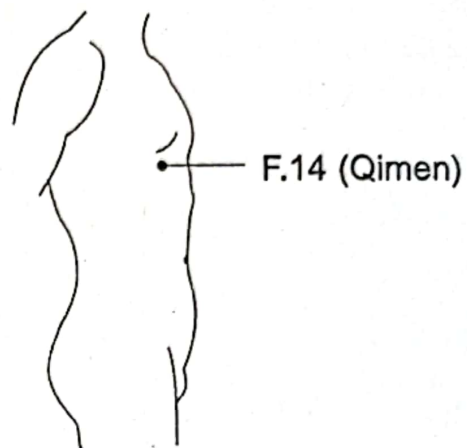


Figura 6 – Do-In



F.3 (Taichong)



Capitolul 11

Argiloterapia

Argiloterapia este utilizată din cele mai vechi timpuri pentru a ușura afecțiunile hepatice și a fortifica ficatul. Utilizată atât pe cale internă, cât și externă, argila este un aliat neprețuit în caz de deficiență hepatică. Nu-i subestimați puterile, deoarece este într-adevăr vorba de un remediu salvator.

Argila pe cale internă

Pe cale internă, argila acționează asupra ficatului în mod indirect. Când mâncați, substanțele nutritive se depun pe toată lungimea intestinelor subțiri și gros. De acolo, ele sunt transportate în ficat, prin intermediul sângelui, via sistemul portalului hepatic (respectiv, al sângelui care trece direct din intestine în ficat). După trecerea lor în ficat, aceste substanțe nutritive sunt orientate către inimă și intră, apoi, în circulația generală.

Când intestinele nu funcționează bine, substanțele nutritive stagnează de-a lungul intestinelor, fermentează și produc substanțe toxice. Aceste toxine sunt îndreptate spre ficat, ceea ce impune acestuia un important volum de muncă suplimentară.

Consumând argilă, acționați direct asupra ficatului. Argila permite colonului să evacueze o cantitate mai mare de toxine, reducând astfel efortul depus de ficat.

Cum se utilizează argila pe cale internă

Cel mai bun mod de a consuma argila este de a bea apa în care a stat aceasta peste noapte. Iată cum puteți s-o obțineți:

- Seara, puneți o lingură de argilă într-un pahar cu apă, amestecați și lăsați să se decanteze peste noapte.
- Dimineata, la trezire, beți apa de deasupra argilei decantate.

Puteți continua tratamentul timp de 21 de zile. Dacă argila vă provoacă constipație, reduceți temporar cantitatea de argilă și beți mai multă apă, așteptând ca organismul dvs. să se adapteze.

Cum se utilizează argila pe cale externă

Fie pentru a vă descongiona ficatul, fie pentru activarea circulației periferice, pentru eliminarea calculilor biliari sau pentru calmarea simptomelor de funcționare defectuoasă a ficatului (dureri de cap, oboseală oculară etc.), cataplasmele cu argilă sunt un remediu excelent. În cazuri de dureri sau jenă, aceste aplicații vor permite ușurarea suferinței. Iată câteva recomandări privind utilizarea lor.

Pentru perioadele de criză

- Întindeți un strat de cca 1 cm grosime de argilă caldă pe o bucată mare de cârpă curată, aplicați-o pe regiunea ficatului și mențineți-o pe loc timp de 2 ore.
- Efectuați aceste aplicări între mese, respectiv cu două ore înainte și două ore după ce ați mâncat.
- Dacă nu resimțiți senzații dezagreabile, schimbați aplicațiile de mai multe ori pe zi.
- După o săptămână, sporți grosimea stratului de argilă aplicat pe cataplasma.
- Pe durata acestui tratament, pe care trebuie să-l urmați 21 de zile, beți în fiecare zi câte un pahar de apă argiloasă (vedeți mai sus).

Pentru a contribui la drenarea calculilor biliari

- Procedați așa cum a fost indicat pentru perioadele de criză, dar utilizați argilă mai puțin caldă, aproape rece.

Pentru ușurarea simptomelor conexe

Pe lângă cataplasmele aplicate pe regiunea ficatului, mai puteți efectua aplicări proprii simptomelor resimțite.

- În caz de dureri de cap: pe frunte sau pe ceafă.
- În caz de oboseală oculară: pe frunte.
- În caz de dureri abdominale: pe partea de jos a pântecelui.

Centre de îngrijiri care folosesc argila

Câteva centre de sănătate, cum sunt cel de la Bad Neydharting și Bad Tatzmannsdorf, din Austria, prescriu băi de nămol (vezi și centrele din Băile Felix, Techirghiol, Herculane sau Neptun, în România, unde se pot realiza astfel de băi și împachetări cu nămol – n.t.) pentru tratarea tulburărilor de ficat și ale vezicii biliare.

Pentru Bad Wimsbach-Neydharting, adresați-vă următorului oficiu de turism:

- Kur- und Tourismusverband
Markt 6 Bad Wimsbach-Neydharting
Postfach 30, PLZ A-4654
A-4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Österreich – Austria
Tel.: 0043-7245-25980
Fax: 0043-7245-25482-13
Iar pentru Bad Tatzmannsdorf:
- Kur- und Gästeinformation
Joseph Haydn Platz 1
A-7432 Bad Tatzmannsdorf 1
Österreich - Austria
Tel.: 0043-3353-7015
Fax: 0043-4453-828414

Capitolul 12

Hidroterapia

Anumite ape termale funcționează deosebit de favorabil asupra stării ficatului, funcționării sale și evoluției bolilor cronice ale acestuia. Apele bicarbonatate (Vichy, Vals, Le Boulou, Saint-Galmier, din Franța, iar din România, Borsec - n.t.) sunt deosebit de potrivite pentru descongestionarea ficatului, drenarea căilor biliare în caz de calculi ai vezicii biliare fără complicații. Apele cu conținut ridicat de magneziu (Châtel-Guyon, din Franța și Biborțeni din România – n.t.) acționează asupra contractilității veziculare, pe care o stimulează.

Apele de la Bad Aussee și de la Bad Ischl sunt recunoscute pentru bogatul lor conținut de sulf, în timp ce stațiunea Kneipp, între altele, propune băi de picioare cu ierburi medicinale pacienților care suferă de probleme de ficat.

Creați-vă propriul centru de hidroterapie

Dacă nu vă puteți permite să mergeți într-o stațiune termală, nimic nu vă împiedică să vă oferiți câteva îngrijiri de hidroterapie, în confortul propriului dvs. cămin. Băile calde de picioare sau compresele calde aplicate pe abdomen ușurează durerile hepatice, stimulând ficatul și vezica biliară.

Magnetoterapia: cum să vă îngrijiți ficatul cu ajutorul magneților sau al apei magnetizate

Iată o altă metodă de autovindecare, căreia îi veți aprecia eficiența, simplitatea și costul redus. Magnetoterapia utilizează magneți în scopuri terapeutice. Așa cum dovedesc cercetările și practica empirică, numeroase afecțiuni răspund foarte bine la magnetoterapie. Printre atâția alți cercetători din lumea întreagă, Dr. Louis Donnet (1907-1989), medic francez, a consacrat mult timp utilizării magneților, redactând și o lucrare devenită clasică cu privire la acest subiect (*Les aimants pour votre santé/ „Magneții în slujba sănătății dvs.”*, Ed. Dangles).

El își încheie lucrarea după cum urmează:

„Această tehnică este, categoric, de dată relativ recentă la noi și încă nu este gata să fie oficializată de Facultatea de medicină, dar fiecare dintre noi trebuie să ia cunoștință de ea, deoarece magnetoterapia acționează cu blândețe (...), fiind lipsită de toxicitate și deosebit de eficientă în numeroase patologii. Până de curând, era încă relativ puțin cunoscută în Occident și, oricum, practică într-un mod prea restrictiv. Prin aceste rânduri, sper să contribui la răspândirea sa“.

Printre patologiiile menționate în lucrare, el amintește mai multe tulburări legate de ficat și de vezica biliară: calculi biliari, colecistită, paraziți intestinali, insuficiență hepatică.

Pentru început, citiți mai jos amănunte privind tehnicile de bază recomandate de el. Apoi, consultați lexicul utilizat în capitolele următoare, dacă vă interesează, pentru a cunoaște amănunte legate de recomandările specifice ale Dr. Donnet:

- *Amibiază hepatică,*
- *Calculi biliari,*
- *Colecistită,*
- *Insuficiență hepatică.*

În general, puteți folosi magneții pentru a vă ușura durerile abdominale legate de diferite probleme de ficat.

✓ Metodele A și B

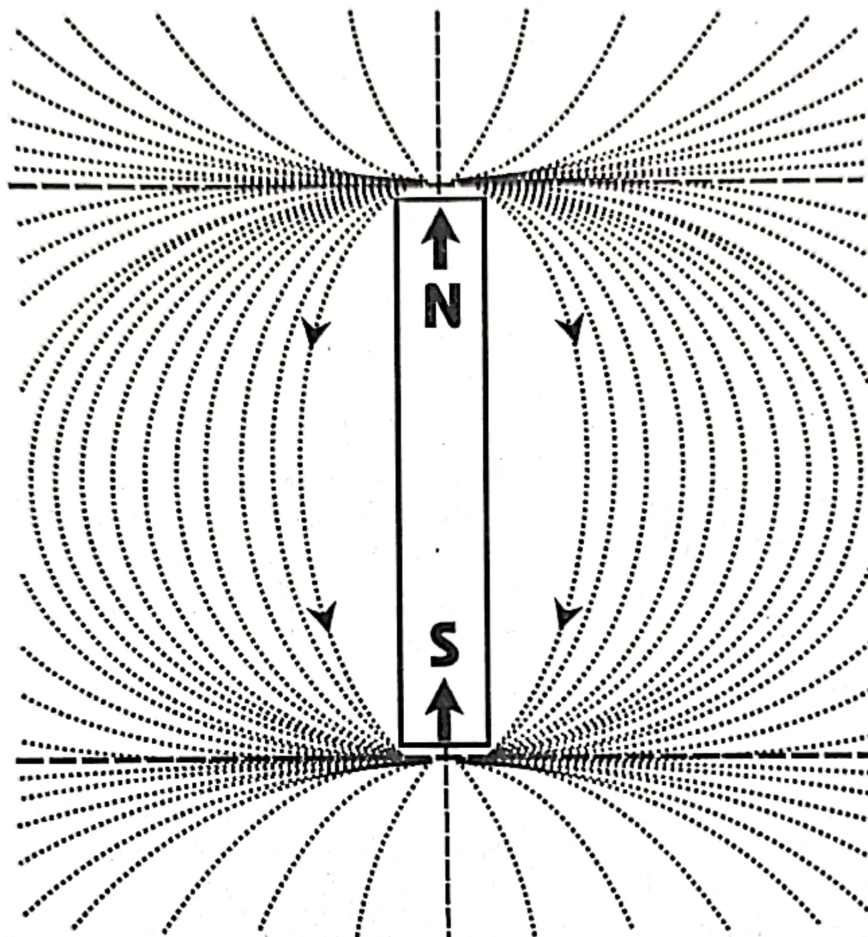
Pentru aceste două metode, veți utiliza magneții terapeutici de 2500 de gauss ai Dr. Donnet. Sunt magneți pătrați, de $7,5 \times 7,5$ cm, cu grosimea de 2 cm. Iată cum putem deosebi cei doi poli:

➤ Fața neagră corespunde polului NORD, sau sarcina negativă. Folosiți trucul mnemotehnic al celor 3N pentru a vă aminti: Negru, Nord, Negativ.

Polul Nord este decontracturant. El posedă un flux *dispersant*, deoarece liniile de forță sunt divergente.

- Fața alb-sidefiu corespunde polului SUD, sau sarcinii pozitive. Pentru a ține minte, asociați sudul cu lumina și cu aspectele pozitive ale vieții: vacanțe petrecute în sud etc.
Polul Sud exercită o acțiune sedativă și antiinflamatorie.

Mișcările fluxului magnetului*



Fluxul său este *tonifiant*, dat fiind că liniile sale de forță sunt convergente, în loc să fie dispersate.

Nu vă mai rămâne decât să faceți cunoștință cu metodele A și B, pentru a le aplica pe una sau pe cealaltă, în funcție de problema dvs. specifică de ficat.

Metoda A

O veți utiliza pentru a vă îngriji de tulburările legate de partea superioară a corpului dvs.

Puneți mâna dreaptă pe latura NORD a unui magnet, iar mâna stângă – pe latura SUD a celuilalt magnet. Relaxați-vă și lăsați simțurilor dvs. răgazul să perceapă energia care se degajează din mâinile dvs.

* Sursă: Dr. P.-Y. De Kerdaniel și Dr. Y. Donnadieu, *La magnétothérapie/ Magnetoterapia*, Maloine S.A. Éd., Paris, 1985.

Metoda B

Vă veți sluji de această metodă pentru a trata tulburările legate de partea inferioară a corpului dvs.

Așezați-vă într-un fotoliu comod și puneți magneții pe sol. Puneți piciorul drept (descult) pe fața NORD a unuia dintre cei doi magneți, iar piciorul stâng (tot descult) pe fața SUD a celuilalt magnet. Relaxați-vă și lăsați-vă să simțiți energia degajată de picioarele dvs.

✓ *Tehnica apei magnetizate*

„Am avut prilejul de a petrece câțva timp în Nicaragua, unde, în repetate rânduri, i-am putut auzi pe indienii bătrâni vorbind de un izvor extraordinar, situat destul de departe spre sud, în interiorul țării. Toți cei care îl utilizau, oameni și animale, se bucurau de o longevitate ieșită din comun.

Douăzeci de ani mai târziu, a trebuit să călătoresc în Costa Rica (țară situată în vecinătate), unde un preot, metis între negru și indian, mi-a vorbit de același fenomen, plasând poziția izvorului către nord (deci, către Nicaragua!). La interval de douăzeci de ani și în locuri total izolate, despărțite prin sute de kilometri, mai multe mărturii îmi confirmau existența unui izvor și a proprietăților sale, la frontiera dintre cele două țări.

Lucrurile ar fi rămas așa cum erau, dacă n-aș fi întâlnit, întâmplător, un geolog american, care se întorcea dintr-o expediție de prospectare în regiunea de frontieră din nordul Costa Ricăi. El mi-a semnalat în zona respectivă un zăcământ important de magnetită.

(*L'Impatient*, nr. 115)

Când s-a întors în Franța, Y.-J. Mounier, autorul rândurilor de mai sus, a făcut mai multe experiențe pe animale, al căror ciclu de viață nu depășea 30 de zile. Mai întâi, el a făcut experimente pe artemia (crustacee) și pe muștele de casă, obținând rezultate remarcabile; în comparație cu grupurile martor, artemia și muștele tratate au trăit în medie cu 15-18% mai mult.

Același tip de experiențe, realizate în alt laborator, pe șoareci, a scos în evidență cifre aproape identice (masculii, 12-15%, iar femelele, 20%).

Cercetări asemănătoare au avut loc, mai ales în fosta URSS, în India și în China, mergând în sensul unei corespondențe a efectelor benefice ale apei magnetizate. Astfel, după cum relatează Dr. Donnet:

„Într-o clinică din Leningrad, calculii biliari și renali au fost dizolvați cu ajutorul curelor de magnetism. Apa magnetizată acționează asupra oamenilor, dacă este absorbită pe timp mai îndelungat (două sau trei luni, în mod regulat).”

(*Les aimants pour votre santé*/ „Magneții în slujba sănătății dvs.”, pag. 76)

În ceea ce privește medicina ayurvedică (medicina tradițională a Indiei), ea recurge în mod frecvent la magneți și la apa magnetizată, pentru a trata numeroase tulburări hepatice.

Pe lângă îngrijirea calculilor biliari, apa magnetizată poate sluji și în următoarele scopuri:

- poate trata tulburările digestive: constipație, flatulențe, dureri intestinale inexplicabile etc.
- vă poate purifica sângele: normalizează nivelul colesterolului și pe cel al zahărului;
- vă remineralizează și vă tonifică organismul.

De ce este eficientă apa magnetizată?

Ați văzut mai sus că anumite tipuri de apă de izvor sunt deosebit de favorabile pentru ficatul dvs. Cercetătorul francez bine cunoscut, Prof. Yves Rocard, a găsit o explicație a efectului binefăcător al apei de izvor. Apele subterane, sau de izvor, care circulă în zone în solul cărora se găsește mangan, fier, magnetită, cobalt, se magnetizează, încărcându-se astfel cu diferite virtuți curative.

Eficiența apei magnetizate ține de același principiu. Sarcinile electrice suplimentare generate de expunerea apelor la câmpuri magnetice le modifică profund structura. Apa de robinet astfel magnetizată își regăsește „vigoarea magnetică“ a unei ape proaspete de izvor de munte. Moleculele sale se mișcă fără nici o constrângere, nemaifiind „înlănțuite“, așa cum se întâmplă în cazul apei obișnuite.

Cum se realizează apa magnetizată?

Există mai multe feluri de a face acest lucru:

- Puteți utiliza *Inductorul*® Dr. Donnet. Este un dispozitiv pe care îl puteți fixa pe unul din robinetele dvs. Apa care curge va fi magnetizată.
- De asemenea, puteți folosi magneții Dr. Donnet, pentru a aplica o metodă de care se servesc mai ales practicienii de ayurveda în India:
 1. Puneți apă într-un recipient de cel puțin 1 litru, de formă pătrată.
 2. Amplasați un elastic rezistent la jumătatea înălțimii recipientului.
 3. Apoi, pe două laturi opuse, strecurați sub elastic cei doi magneți, în așa fel încât polul SUD al unuia să se găsească în fața polului NORD al celuilalt. Acest lucru este foarte important, pentru a crea polarizarea care va magnetiza apa.
- Luați un pahar cu apă. Puneți un magnet sub pahar și celălalt sub formă de „capac“, având grijă să creați o polaritate inversă între partea de sus și cea de jos.
- De asemenea, puteți pune magneți de mici dimensiuni, EPOREC 1500 în apă. Aceștia sunt acoperiți de o peliculă de plastic, ceea ce împiedică orice oxidare.

Observație: Este nevoie de circa o oră pentru a magnetiza apa.

Câtă vreme puteți utiliza apa magnetizată?

Potrivit Dr. Donnet, „memoria magnetică optimă durează 3 zile, dar se mai menține încă 2-3 zile, reducându-se rapid“ (ibid., pag. 78).

Cum să vă procurați produsele Dr. Donnet

Pentru a vă procura magneții sau un dispozitiv de realizat apă magnetizată, vă indicăm mai jos două adrese.

- Pentru produsele Dr. Donnet:
Établissements Bérus
Route de Montfaucon – Tufféry
46310 Frayssinet - France
Tel.: 05.65.24.50.59
Fax: 05.65.24.52.06
- Pentru magneții EPOREC:
Laboratoires Yves Ponroy
BP 71 78340 Les-Clayes-sous-Bois - France

Referințe bibliografice

Cărți și reviste

- ANDUCHAN (Dr. Pierre), LAN (Thi-Tun) și DEHIN (Robert), *Ginseng – Racine de Vie*, Collection „Guide de Santé et de Médecine Naturelle”, Éd. Edi-Inter et Athena, Londres, 1990.
- AUBRY (Jocelyne) et CHANG (Ho-Han), *Guérir par l'automassage Do-In*, Éd. Edi-Inter, Suisse, 1995.
- BALCH (Phyllis A.) și BALCH (James F.), *Prescription for Nutritional Healing*, Avery Publishing Group, New York, 1990.
- BARON (Dr. J.-B.), *Syndrome post-commotionnel, posturographie et magnétothérapie*, I.R.B., 1984.
- BENHAÏEM (Jean-Marc Dr.), *L'hypnose qui soigne*, Éd. Josette Lyon, Paris, 1994.
- BOUDREAU (Marie-Josée), „Fruits et légumes sous la loupe”, *Protégez-vous*, Montréal, mai 2000.
- CARPER (Jean), *Cures miracles*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1987.
- CHEMUET (Gérard) [Sous la direction éditoriale de —], *Les plantes médicinales – Encyclopédie pratique*, Sélection du Reader's Digest, Paris, 1994.
- CHEVALLIER (Andrew), *Encyclopédie des plantes médicinales*, Sélection Reader's Digest, Canada, 1997.
- DE Kerdaniel (Dr. P.-Y.) et DONNADIEU (Dr. Y.), *La magnétothérapie*, Maloine S.A. Éditeur, Paris, 1985.
- DE SMEDT (Evelyn), *Techniques du bien-être*, Éd. Robert Laffont, Paris, 1975.
- DEHIN (Robert), *Soignez vos douleurs grâce à la magnétothérapie*, Les Éditions Jean-René Fleming, Edi-Inter, Genève, et Athena, Londres, 1994.
- DEXTREIT (Raymond), *L'argile qui guérit*, Éd. Vivre en harmonie, Lonrai, 1997.
- DONNADIEU (Yves), „L'orthosiphon (Thé de Java), des propriétés thérapeutiques confirmées”, *Plantes & Santé*, France, juin 2000.
- DONNET (Dr. L.), *Les aimants pour votre santé*, Éd. Dangles, St-Jean-de-Braille, 1985.
- EPSTEIN (Gérard Dr.), *Visualisation de la guérison*, Éd. Jouvence, Genève, 1989.
- FULDER (Stephen), *Le Tao de la médecine – ginseng, remèdes orientaux et techniques de l'harmonie*, Presses de la Renaissance, Paris, 1983.
- GENEST (Lyse), *Nourrir sa santé*, Éd. Québecor, Montréal, 1990.
- HAY L. (Louise), *Transformez votre vie*, Éd. Soleil, Genève, 1984.
- HAY L. (Louise), *Guéris ton corps*, Les Presses d'Amérique, Montréal, 1990.
- JACQUEMART (Pierre) și ELKEFI (Saïda), *Le yoga thérapeutique*, Éd. Maloine, Paris, 1989.
- KERFORME (Philippe), *Hypnose et auto-hypnose*, Éd. Dangles, St-Jean-de-Braye, 1994.
- KRISTIANSEN (Jan), „Les jus de fruits et de légumes”, *La vie naturelle*, Paris, novembre 1995.
- KRISTIANSEN (Jan), „L'huile de *Cynara cardunculus*, un miracle pour le foie”, *DIET INFOS*, France, septembre 1998.
- LACASSE (Odette), *Plantes médicinales et aromatiques*, Éd. Broquet, Québec, 1994.
- LE CREN (Frédéric), *Les antioxydants – La révolution du XX^e siècle*, Les Éditions Québecor, Montréal, 1999.
- LECAVALIER (Richard), „L'exercice prévient les pierres au foie”, *Capital santé*, Montréal, février 2000.
- MASSON (Robert), *Mythes et mensonges des régimes classiques et des diététiques naturelles*, Albin Michel, Paris, 1993.
- MESSÉGUÉ (Maurice), *Mon herbier santé*, Éd. Opera Mundi, Paris, 1975.
- MIGAUD (Dr. Martine), *Comment utiliser les forces de l'Énergie vitale pour vous guérir et rester en bonne santé*, Edi-Inter BV, La Ferrière-sur-Risle, 1997.
- MOINET (Marie-Laure), „Lait de jument – entre mirage et réalité”, *Science et Vie*, N° 991, Paris, avril 2000.

- MOORE (Thomas), *Le soin de l'âme*, Éd. Flammarion, Montréal, 1994.
- OLIVIER (Jean-François), „La puissance naturelle de l'argile“, *La vie naturelle*, Paris, 1986.
- RAJNEESH (Osho), *L'harmonie invisible – Les segments d'Héraclite*, Les Éditions du Gange, La Ferté Alais, 1996.
- RAJNEESH (Osho), *Le livre des méditations*, Éd. Ronan Denniel, 1989.
- ROY (Maurice), „Polarités chaudes – un massage doux qui vous caresse l'aura et vous remet le foie en place!“, *Guide Ressources*, Montréal, septembre-octobre 1989.
- SAINT-GERMAIN (Michel), „Analyse de la prière“, *Guide Ressources*, Montréal, décembre 1995.
- SCHNEIDER (Anny), *Plantes sauvages médicinales*, Les Éd. de l'Homme, Montréal, 1999.
- SHEALY (C. Norman), *Encyclopédie des remèdes naturels*, Éd. Könnemann, Cologne, 1999.
- T. (Jacques), *De l'alcoolisme à la paix et à la sérénité*, Éd. Leméac Inc., Montréal, 1981.
- TREBEN (Maria), *Les guérisons de Maria Treben*, Éd. Ennsthaler, Autriche, 1987.
- TREBEN (Maria), *La santé à la pharmacie du Bon Dieu*, Éd. Godefroy, 2000.
- VOGEL (A.), *Le foie – Régulateur de la santé*, Éd. Bioforces AR, Suisse, 1976.
- VOGEL (A.), *Le petit docteur*, Éd. Edi-Inter, Genève, 1995.
- YOUNG (Alan), *La guérison spirituelle*, Éd. Québec/Amérique, Montréal, 1990.
- „Argile verte: le grand nettoyage“, *Médecine naturelle*, France, mai 1998.
- „Grossesse: les nausées sont utiles“, *Science & Vie*, France, août 2000.
- „La magnétothérapie“, *Médecines nouvelles*, hors série N° 1, France.
- „Le romarin“, *Médecine naturelle et longévité*, France, novembre-décembre 1997.
- „Les cures de désintoxication“, *INFO – Rachelle-Béry*, vol. 5, N° 3, Montréal, mai-juin 1992.
- „Quatre plantes amies du foie“, *Le Journal Vert*, Montréal, été 1994.
- „Si votre foie crie misère“, *Guide Ressources*, Montréal, janvier-février 1994.

Pe Internet

- „19 Paroles d'experts“, *Science et Avenir – La réponse de Thierry Souccar*, www.scienceetavenir.com/polemique/souccar19.html, 1999.
- „Coenzyme Q10“, *Healthnotes*, <http://www.healthnotes.com>, 10 mai 2000.
- „DMG“, *Cancer Treatment of America*, <http://www.cancercenter.com>, 17 mai 2000.
- „Gotu kola“, *The Natural Pharmacist*, <http://www.tnp.com>, 21 septembre 2000.
- „Lecithin for Liver Disease“, *The Natural Pharmacist*, <http://www.tnp.com>, 22 juin 2000.
- „Licorice“, *Healthnotes*, [Healthnotes.com](http://www.healthnotes.com), <http://www.healthnotes.com/inet/herb>, 1 juillet 1999.
- „Liver-Friendly Herbs“, *Healthwell*, <http://www.healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- „Liver Health“, *The Wellness Center*, <http://www.aboutdigestion.com>.
- „Liver Support Formula – A Synergistic Botanical Preparation“, <http://www.viable-herbal.com>, 27 septembre 2000.
- „Selenium“, *The Natural Pharmacist*, <http://www.tnp.com>, 20 juillet 2000.

PARTEA a II-a

**Cum să ne păstrăm
toată viața sănătatea, evitând
„dușmanii“ ficatului**

Ficatul este „eminența cenușie” a organismului dvs. Deși este mult mai puțin ridicat în slăvi decât inima, ficatul dvs. îndeplinește, totuși, funcții mult mai complexe și mai numeroase decât aceasta. Și, dacă există un organ căruia să doriți să-i preveniți îmbolnăvirea, mai degrabă decât să-l vindecați, acesta este ficatul. Iar aceasta cu atât mai mult, cu cât, pornind de la un anumit stadiu, medicina consideră că bolile de ficat sunt, aproape întotdeauna, susceptibile de o evoluție gravă și chiar mortală.

Când ficatul este atins de o ciroză, și, mai grav, de un cancer, tratamentele medicale și/sau chirurgicale de care dispune medicina nu permit, cel puțin deocamdată, repararea în întregime a daunelor provocate de boală. Din fericire, așa cum ați văzut în prima parte a lucrării de față, medicina complementară, mai blândă, poate aduce câteva speranțe. În ceea ce privește ficatul dvs., deci, este mai bine să-i cunoașteți dinainte dușmanii, pentru a-i putea ține la distanță. Printre aceștia, se numără:

- proastele deprinderi alimentare
- alcoolul
- tabagismul
- factorii de poluare chimică etc.

În paginile care urmează, veți găsi toate informațiile necesare asupra dușmanilor ficatului dvs. Cu un minim de vigilență, veți putea pune în practică excelentele strategii pe care vi le propunem mai jos, pentru a vă „reînnoi” ficatul.

Alimentele care vă fac rău la ficat

Vi s-a întâmplat, fără îndoială, ca, după ce ați înghițit un prânz, să nu vă simțiți bine: capul greu, somnolență, valuri de căldură. Sunt semne care vă arată că ficatul dvs. lucrează din greu. Din imensa varietate de alimente disponibile în țările dezvoltate, doar câteva pot exercita o acțiune defavorabilă și chiar patogenă asupra ficatului. Unele sunt adevărate otrăvuri, în timp ce altele provoacă perturbări mai mult sau mai puțin grave ale funcționării ficatului.

Aceste alimente hepatotoxice fac parte integrantă din alimentația unui mare număr de oameni. Poate că și dvs. le consumați în fiecare zi, fără a ști prea multe despre repercusiunile pe care le pot avea asupra sănătății ficatului dvs.

Din fericire, este, însă, relativ ușor să „puneți ordine” în alimentația dvs. La urma urmelor, vă va fi suficient să înlocuiți câteva obiceiuri proaste prin altele bune și totul se va rezolva.

Făina albă și derivatele sale (pâine, produse de patiserie, paste făinoase etc.)

Cerealele sunt alimente naturale, consumate de oameni încă de milenii. Ele furnizează energie (amidonul este o glucidă lentă, cu înalt conținut energetic) și substanțe dintre cele mai nobile:

- aminoacizi în număr mare;
- fibre (tărâțe), care joacă un rol capital în tranzitul intestinal și, prin ricoșeu, asupra ficatului;
- un mare număr de săruri minerale și oligoelemente.

Mai trebuie menționat și că, după tratamentele fizice și chimice aplicate cerealelor, făinurile rafinate industriale cele care ocupă cea mai mare parte a pieții, pierd aproape în totalitate substanțele binefăcătoare pe care le conțin.

După acest proces de transformare, făinurile care ajung pe masa dvs. nu mai sunt decât umbra a ceea ce au fost: zaharuri, la care se adaugă particule de diverse reziduuri (pesticide sau insecticide, urme de cadavre de insecte sau chiar alte animale etc.).

Cum vă pot face rău făinurile de proastă calitate

Consumând asemenea făinuri sau derivatele lor, vă supuneți ficatul unei duble agresiuni. Pe de o parte, toate reziduurile chimice sau organice conținute în aceste făinuri se regăsesc în ficat, el neutralizându-le și eliminându-le prin bilă. De aici, și mai multă muncă pentru ficat. Pe de altă parte, făinurile lipsite de fibre sunt una din cauzele cele mai frecvente ale constipației. Ori, constipația, când devine cronică, exercită două efecte dintre cele mai nocive asupra florei dvs. intestinale:

1. Ea favorizează proliferarea bacteriilor patogene de putrefacție (localizate în colon).
2. Această proliferare se face în detrimentul bacteriilor benefice de fermentație (situate în intestinul subțire). Aceste bacterii sunt răspunzătoare, printre altele, de sinteza vitaminei K, indispensabilă pentru elaborarea, de către ficat, a factorilor de coagulare.

Observați, de asemenea, că în cazurile extreme, bacteriile patogene, al căror sediu se găsește în imediata apropiere a ficatului, pot emigra către căile biliare, unde pot provoca inflamații și leziuni redutabile.

Ficatul dvs. se va simți categoric mai bine, dacă veți pune cruce făinurilor albe și derivaților lor. Cu atât mai mult cu cât aceste făinuri denaturate înlocuiesc făinurile adevărate, care acționează, toate, în favoarea sănătății dvs.

Soluțiile dvs. alternative

1. Consumați cereale și făinuri integrale. Numai cerealele și făinurile „întregi” au efecte beneficătoare asupra stării dvs. generale de sănătate și, implicit, asupra ficatului dvs.
2. Înlocuiți alimentele făcute pe bază de făinuri devitalizate prin cele realizate pe bază de făinuri integrale. Magazinele de produse dietetice vă oferă o gamă amplă, fie că este vorba de pâine, paste alimentare sau produse de patiserie.



Capitolul 15

Zahărul rafinat

Aveți o slăbiciune pentru zahăr? Dacă da, trebuie să știți că nu tot ce este dulce are același efect asupra ficatului dvs. Există zahăr rău, mai puțin bun și bun.

Zahăr alb... nu prea alb!

Deși „pur“ din punct de vedere chimic, zahărul rafinat, obținut pornind de la sfecla de zahăr (zahărul alb) sau pe bază de trestie de zahăr (zahărul brun) (remarcați că denumirea dată colorației sale provine uneori din incorporarea de aditivi chimici în zahărul alb – n.a.), este un aliment denaturat. El nu mai conține decât glucoză, în stare aproape pură. Toate componentele biologice utile (vitamine, săruri minerale, enzime), în mod normal prezente în zahărul de trestie nerafinat, au fost suprimate în cursul rafinării.

Când consumați acest tip de zahăr, impuneți un efort suplimentar ficatului și pancreasului dvs. Lipsit de fermenții capabili să-i favorizeze asimilarea, zahărul incită ficatul să compenseze această lipsă, producând el însuși substanțele carente.

Cum acționează zahărul asupra ficatului dvs.

Zaharurile se împart în trei categorii principale:

- zaharurile simple: glucoză, fructoză, galactoză;
- zaharurile duble: zaharoză, lactoză, maltoză;
- zaharurile complexe: amidon, dextrină.

Zaharurile simple și cele duble, adevărate concentrate de glucoză (99% glucoză, pentru zahărul rafinat și 75%, pentru miere) sunt rapid asimilate de organism. Mucoasa intestinală le utilizează ca atare și ele intră imediat în circulația sanguină. Un consum prea mare din aceste zaharuri vă dereglează nivelul normal al glicemiei și vă obosește ficatul și pancreasul.

Una dintre multiplele sarcini ale ficatului dvs. constă în reglarea nivelului de zahăr din sânge. Când acest nivel scade, ficatul eliberează rapid în sânge glucoză. Și invers, când nivelul glucozei sanguine crește, ficatul transformă zaharurile excedentare în diferite alte substanțe, mai ales în glicogen și trigliceride.

Pe lângă că, astfel, impunem un surplus de efort ficatului și pancreasului, excesul de zaharuri concentrate se traduce prin formarea de grăsimi intrahepatice, grăsimi nocive, atât pentru ficat, cât și pentru inimă.

Soluțiile dvs. alternative

1. Pentru a reduce la minim efectele negative ale zahărului asupra ficatului dvs., evitați orice abuz. Eliminați zahărul rafinat de pe masa dvs. și considerați zahărul brun (fără aditivi) și mierea mai degrabă condimente decât alimente.
2. Pentru a vă potoli o poftă bruscă și violentă de dulce, consumați fructe proaspete sau uscate. Spre deosebire de zahărul rafinat, fructele – cu precădere lămâia – calmează tulburările hepatice și favorizează funcționarea ficatului.
3. Consumați zahărul – sub formă de fructe sau miere – în cantități mici și la ora meselor. Potrivit lui Thierry Souccar, autorul lucrării *La révolution des vitamines/ „Revoluția vitaminelor”*, faptul de a consuma zahăr la masă încetinește absorbția acestuia. Ori, cum am explicat mai sus, un nivel prea ridicat de glucoză sanguină obligă ficatul să transforme zaharurile excedentare în diferite substanțe patogene.

Un alt avantaj al acestei practici: fructele sunt pline de microprincipii nutritive, care combat toxicitatea subproduselor digestiei. Dintre aceste substanțe unele acționează ca niște veritabili factori de dezintoxicare.

4. Pentru a vă îndulci prăjiturile, folosiți fructe uscate (curmale, stafide etc.) sau puțină miere.
5. Reduceți consumul de zahăr „invizibil”. Toată lumea știe că patiseriile, ciocolata, guma de mestecat și bomboanele de cofetărie conțin mult zahăr, dar știați că mai există și alte produse alimentare, cărora producătorii le adaugă cantități deloc neglijabile?

Când mergeți la cumpărături, verificați lista ingredientelor care intră în compoziția alimentelor dvs. Veți constata că zahărul este atotprezent. Îl veți regăsi în sosurile tomate, în dressingurile de salată, în supe, în untul de arahide etc.

Și nu uitați: ingredientele care figurează în fruntea listei ocupă o parte mai importantă în compoziția alimentului respectiv.

Capitolul 16

Grăsimile „rele“

Ați văzut în partea consacrată alimentelor prietenoase față de ficatul dvs., că anumite grăsimi exercită o acțiune deosebit de benefică asupra ficatului. Este, mai ales, cazul uleiului de măsline.

Nu acesta este, însă, cazul tuturor grăsimilor. Altele, dimpotrivă, sunt suficient de nefaste pentru a fugi de ele ca dracul de tămâie.

Cum vă afectează ficatul grăsimile animale

Printre grăsimi se numără seul de vacă, untura topită, grăsimea de vițel, de găscă, slănina, untul etc. Caracteristica comună a acestora este de a fi compuse, aproape în exclusivitate, din acizi grași saturați.

Sunt substanțe nefavorabile, chiar nocive pentru ficatul dvs.

1. Asimilarea organică a grăsimilor animale reclamă mari cantități de bilă și, mai ales, de săruri biliare

Aceste două substanțe sunt singurele capabile să emulsioneze grăsimile, pentru ca mucoasa dvs. intestinală să le poată asimila.

Dacă ficatul dvs. este prea des și prea intens solicitat să producă mari cantități de acizi biliari, celulele ficatului dvs. vor trebui să funcționeze într-un ritm ridicat și nefiresc. De aici, rezultă o îmbătrânire – și o reînnoire – accelerată a celulelor, ceea ce pune în primejdie echilibrul fragil al ficatului dvs.

2. Grăsimile animale de consum curent sunt produse prelucrate industrial

Cu alte cuvinte, ele au fost supuse unui tratament chimic, pentru a le asigura conservarea pe o perioadă de timp mai mult sau mai puțin îndelungată. Numai că aceste tratamente denaturează produsele de origine naturală, încărcându-le, în plus, cu diferite reziduuri, care ajung întotdeauna în ficatul dvs. Aceste deșeuri toxice impun o neutralizare sub acțiunea enzimelor hepatice, înainte de a fi respinse odată cu bila. Și în acest caz, riscați o acumulare de substanțe toxice la nivelul ficatului.

Poate, cu excepția untului proaspăt, „de țară“, pe care trebuie să-l consumați crud și în cantități mici (cca 20 g pe zi), este mai bine să vă limitați la maxim consumul de grăsimi animale. Iar dacă suferiți de o problemă hepatică, evitați absolut să mai consumați astfel de grăsimi.

Cunoașteți bine grăsimile saturate?

Acizii grași saturați din grăsimile animale se împart în două categorii:

- acizii grași „cu lanț scurt”
- acizii grași „cu lanț lung”

Destinația metabolică a fiecăreia dintre aceste categorii este foarte diferită:

- *Acizii „cu lanț lung”*, odată captați de mucoasa intestinală, sunt îndreptați către canalul toracic, prin intermediul căilor limfatice. Indirect, prin mica circulație, ei sunt apoi repartizați țesuturilor adipoase ale organismului, unde slujesc la eventuala refacere a rezervelor dvs. de grăsimi.
- *Acizii „cu lanț scurt”*, dimpotrivă, sunt transportați direct de vena portă în ficat. Acolo, ei vor fi metabolizați, prin procese complexe. Acest proces metabolic se traduce prin:
 - o mărire a colesterolului;
 - eliberarea de mari cantități de radicali liberi;
 - formarea de trigliceride.

Deoarece țesuturile dvs. organice nu au nevoie de acizi grași, trigliceridele au tendința să se acumuleze în ficat, ceea ce antrenează un risc de infiltrare grasă (*steatoză minoră*).

În ceea ce-i privește pe radicalii liberi, ei exercită o acțiune virulentă asupra celulelor hepatice. Ei le pot provoca microleziuni, care, pe termen lung, vor deveni adevărate leziuni microscopice, antrenând astfel riscul de hepatocitoză.

În sfârșit, creșterea nivelului de colesterol provoacă un dezechilibru între acesta și acizii biliari, care formează bila. Aceasta din urmă devine mai puțin fluidă, favorizând astfel precipitarea și, apoi, cristalizarea colesterolului. La capătul lanțului, ne vom găsi într-o situație pre-litiazică. Consumând prea multe grăsimi animale, timp de ani îndelungați, riscați să dezvoltați o litiază biliară.

Felul în care margarina și uleiurile prelucrate industrial vă pot afecta ficatul

Margarinele și uleiurile hidrogenate sunt „alimente” pe care vă invităm să le eliminați definitiv din alimentația dvs., deoarece aceste produse prelucrate industrial au o acțiune patogenă asupra ficatului dvs.

Margarinele, artificiale în marea lor majoritate, se compun dintr-un amestec de diferite corpuri grase de origine animală și vegetală, cărora le sunt încorporate mai multe ingrediente complet lipsite de importanță nutritivă, așa cum sunt:

- coloranți;
- aditivi aromatici de sinteză;
- agenți de sapiditate (de gust);

- produse conservante;
- urme de substanțe chimice, utilizate pentru transformare.

Așa după cum puteți constata, este vorba de un veritabil cocteil chimic. Nici mai mult, nici mai puțin decât o bombă cu întârziere destinată ficatului și arterelor dvs.!

Untura de pește

Nu știu dacă este și cazul dvs., dar a fost, în ceea ce mă privește. Când eram mic, mama, plină de cele mai bune intenții, îmi impunea, o dată pe an, către mijlocul iernii, o cură de untură de pește. După cum spunea ea, acest ulei trebuia să mă ajute să cresc, datorită conținutului său bogat în vitamina D, vitamina soarelui.

Ce știam eu, era că „leacul” mamei avea un gust îngrozitor. Trebuia să fac eforturi supraomenești să nu vărs oribila lingură de ulei pe care mi-o impunea mama. Dar, ceea ce este mai grav în această poveste este că draga mea mamă nu făcea nici un serviciu bietului meu ficat. După cum menționa Raymond Dextraît, în *Le foie, cet organe vital* // „Ficatul, acest organ vital”, „după alcool și după slănină, untura de pește posedă tristul privilegiu de a antrena ciroza și chiar necroza celulelor hepatice”.

Soluțiile alternative de care dispuneți

La modul general, considerați utilizarea uleiurilor rafinate, a margarinei și a grăsimilor animale ca un obicei de înlăturat. Înlocuiți aceste corpuri grase prin unt proaspăt, sau, mai bine, prin uleiuri vegetale presate la rece (de ex., de măsline). Aceste uleiuri merită un loc de frunte în bucătăria dvs. Vă vom repeta încă o dată, că uleiul de măsline este în mod particular indicat pentru ficat.

După cum vedeți din citirea rândurilor de mai jos, puteți elimina foarte bine toate grăsimile saturate din bucătăria dvs., fără a renunța nici la gustul, nici la onctuositatea felurilor dvs. de mâncare preferate. Iată, deci, sfaturile noastre:

- Învățați să demascați grăsimile invizibile; ele furnizează cca 60% din lipidele pe care le consumați. Citiți atent eticheta produsului pe care vreți să-l cumpărați.
- Faceți o alegere judicioasă a ingredientelor cu care gătiți. În acest sens, vă prezentăm câteva strategii inofensive pe care le puteți pune în practică:
 1. Pentru a găti la cuptor, uleiul, gălbenușul și grăsimea vegetală nu sunt absolut necesare. Le puteți înlocui foarte bine cu albuș, piure de fructe sau zer, fără a strica gustul felurilor de mâncare gătite.
 2. Pentru a lega ingredientele unui preparat, înlocuiți gălbenușul prin piure de cartofi sau de legume. Pentru garnituri și prăjituri sărate, folosiți albuș.

3. Pentru a accentua gustul unui jambon sau al altei cărnii de porc, fierbeți alimentele cu puțin curcan afumat, sau adăugați bucățele de slănină în apa de fierbere.
4. În ceea ce privește deserturile, sosurile sau garniturile, înlocuiți untul prin zer.
5. Pentru a da culoare mâncărilor dvs., utilizați suc, supă sau crutoane, mai degrabă decât unt sau ulei.
6. Ficatul dvs. se va simți mai bine dacă vă interziceți prăjeala. Preferați fiertul la foc mic, într-un cuptor preîncălzit. Veți obține aceeași crustă ca la prăjeală, dar evitând aportul de grăsimi saturate.
7. Pastele făcute din făină integrală sunt un aliment sănătos pentru ficat, cu condiția să nu fie scaldate în grăsimi saturate. Pentru a le da luciu, stropiți-le cu un fir de ulei de măsline presat la rece.
8. Dați gust sosurilor cu supă și amidon de porumb, mai degrabă decât cu smântână, unt sau alt corp gras.
9. De ce să vă gândiți, automat, la unt, margarină sau ulei, de fiecare dată când doriți să preparați un aliment sotoat? Substanțele grase nu sunt absolut necesare pentru această operațiune.
Puteți să vă sotați alimentele fără nici o grăsime, lăsându-le să „transpire“ la foc mic, pentru a-și pierde umiditatea. La nevoie, adăugați puțină apă, supă sau un alt lichid lipsit de grăsime. Când doriți să frigeți ceva la foc iute, folosiți o tigaie antiadezivă cu teflon.
10. Pentru a vă îngroșa ciorbele, tocanele și sosurile, înlocuiți rântașul (unt și făină) prin piure de legume sau zer.
11. Dacă grăsimile saturate vă pun ficatul la încercare, deserturile făcute din făină, zahăr și, eventual, untură topită, sunt și mai rele. Așa cum menționa A. Vogel, în *Le foie – Régulateur de la santé*/ „Ficatul – regulator al sănătății“, un astfel de amalgam reprezintă o dură încercare, chiar și pentru un ficat sănătos. Iar pentru un ficat mai delicat, combinația acestor diferite elemente acționează ca o otravă violentă, cu atât mai mult cu cât aceste ingrediente, fierte, supraîncălzite, eliberează acizi grași și butirici (referitor la unt).

Fiți atenți la grăsimile care nu suportă căldura!

În sfaturile culinare de mai sus, nu v-am recomandat să folosiți grăsimi la gătit. Motivul este simplu. Acizii grași nesaturați ai grăsimilor menajere sunt foarte sensibili la căldură.

La o temperatură variabilă, denumită „punct de scos fum“ sau „temperatură critică“, acizii grași nesaturați conținuți în lipide se transformă în produse toxice.

„Punctul de scos fum“ al diferitelor grăsimi este de:

- 120°C, pentru unt,
- 130 - 140°C, pentru margarină,
- 180 - 220°C, pentru uleiuri.

Iată câteva sfaturi, pentru a evita depășirea pragului critic când se utilizează grăsimi:

- Când sotați legume, temperatura atinsă variază între 130 și 140°C, ceea ce înseamnă că:
 - 1) Nu sunt recomandate untul și margarina (untul prea încins conține peroxidaze de acroleină, care sunt reziduuri toxice pentru ficat);
 - 2) Sunt de preferat uleiurile de arahide, de rapiță și de măsline.
- În ceea ce privește gătitul la cuptor, temperaturile critice sunt atinse cu ușurință. Este mai bine să nu se recurgă, în acest caz, la materii grase.
- În ceea ce privește uleiurile, trebuie să știți că, cu cât sunt mai bogate în acizi grași nesaturați (floarea-soarelui, rapiță etc.), cu atât ele sunt mai sensibile la căldură. Ca atare, folosiți aceste uleiuri crude, în dressing-urile pentru salate.
- Dacă nu puteți renunța la ulei când gătiți, folosiți ulei de rapiță, de arahide, sau de măsline. Așa cum am menționat anterior, aceste trei tipuri de ulei suportă mai bine căldura. Fiți, totuși, atenți să nu depășiți „punctul de scos fum“.

Mai rău decât mâncarea de la fast-food

Adeseori s-a reproșat, pe bună dreptate, conținutul prea ridicat în grăsimi saturate al produselor de restaurant, mai ales după sistemul american. Există însă și ceva mai rău!

Medicii francezi au evaluat că aportul energetic mediu al unei mese luate într-unul din cele șapte mari restaurante din Lyon era de 2550 calorii, în comparație cu doar 890 de calorii, la cât se ridică un meniu dintr-un restaurant de fast-food.

Dintre două rele, alegeți-l pe cel mai mic...

(Sursă: *L'actualité*, 15 septembrie 2000)

Felul în care excesul de carne și alte surse de proteine vă atacă ficatul

Cu excepția cărnurilor roșii, adeseori foarte bogate în grăsimi saturate, produsele proteice cum sunt peștele, carnea de pasăre, ouăle etc. nu reprezintă, în mod necesar, „dușmani“ ai ficatului. Totuși, dacă le veți consuma în cantitate prea mare, riscați să provocați daune ficatului dvs. Organismul dvs. are, într-adevăr nevoie de un important aport de proteine pentru a-și construi sau reface celulele.

Numai că metabolismul substanțelor proteice de origine alimentară se efectuează în ficat. Acest proces implică producerea de numeroase deșeuri, capabile să devină deosebit de toxice, atât pentru ficat în sine, cât și pentru întregul dvs. organism. Deoarece organismul dvs. nu poate utiliza decât proteinele alimentare, acestea sunt supuse acțiunii enzimelor hepatice, ajutate

de diferite coenzime (cum ar fi vitaminele, sărurile minerale ș.a.). Ele trebuie „sparte“, pentru ca aminoacizii, componentele lor esențiale, să fie făcuți disponibili. În cursul acestui proces, denumit „de diseminare“, se produce o degajare importantă de amoniac, substanță deosebit de toxică, mai ales de către celulele creierului dvs. Amoniacul trebuie transformat imediat în uree de către celulele ficatului dvs. Acumularea de amoniac poate provoca accidente dramatice, mergând până la mortale, în caz de encefalopatie hepatică.

Cantitatea – medicament sau otravă

În cazul în care consumați alimente proteice în mod moderat, ficatul dvs. nu va întâmpina nici un fel de probleme să le prelucereze. Dimpotrivă, consumul excesiv și regulat de alimente intens proteice antrenează o supraîncărcare urică, care va avea un ecou negativ asupra funcționării hepatice. Pentru a nu vă expune inutil ficatul, vă sfătuim să țineți seama de recomandările alimentare de mai jos.

Mai mulți medici nutriționiști recomandă ca majoritatea acestor proteine să provină din surse animale – singurele care cuprind toți aminoacizii indispensabili sintezelor din organismul uman – iar cealaltă jumătate să provină din surse vegetale (nuci, cereale, legume uscate).

Aportul cotidian necesar de proteine*

Copii între 1 și 3 ani	22 – 40 g
Copii între 4 și 9 ani	55 – 65 g
Fete între 10 și 12 ani	70 g
Băieți între 10 și 12 ani	78 g
Adolescente între 13 și 19 ani.....	72 g
Adolescenți între 13 și 19 ani.....	90 g
Femei de 20 de ani și mai mult.....	60 g
Bărbați de 20 de ani și mai mult	80 g
Femei însărcinate.....	70 – 80 g
Femei care alăptează.....	80 g

Câteva recomandări privind cărnurile

1. Limitați-vă consumul de cărnuri roșii, din cauza conținutului lor ridicat de grăsimi animale.
2. Uitați de mezelurile „proaspete“ și cele conservate cu o mare cantitate de sare, ca și de carnea conservată. Aceste produse conțin cantități foarte ridicate de grăsimi saturate. De asemenea, ele conțin colesterol, slab metabolizat de către ficat și care supraîncarcă în mod primejdios fluxul sanguin. Acest colesterol, cunoscut sub denumirea de *colesterol alimentar*, este principalul responsabil de apariția ateroamelor (plăci de

* H. Dupin.



ateroscleroză). În plus, colesterolul alimentar, ale cărui molecule sunt mai mari decât cele ale colesterolului sintetizat de ficat, se pretează cu mai multă ușurință la cristalizare. De altfel, este un fapt recunoscut că marii mâncători de „porcării” sunt supuși, mai frecvent decât alții, la calculi veziculari.

3. Pentru a vă acoperi necesarul de proteine, consumați pește, carne de pasăre, produse lactate slabe, ouă și proteine din surse vegetale.
4. O dată la 15 zile, preveďte o zi fără proteine.
5. Dacă puteți să vă permiteți să plătiți ceva mai mult pentru alimentele dvs., cumpărați carne „biologică”. Ea este categoric mai sănătoasă. Nu numai că pesticidele utilizate pentru cultura furajelor se regăsesc în carnea „nebiologică”, dar procentul lor este într-o concentrație destul de însemnată. Pentru a produce cele 150 g de carne care apare în farfuria dvs. vaca trebuie să consume o mare cantitate de furaje. Reziduurile acestor furaje se regăsesc în porția dvs. de carne.

Știați că?

Vegetarienii au:

- celule imunitare mai vorace;
- o incidență a cancerului mai puțin ridicată;
- mai puține cancere de sân și de ovare;
- o incidență a diabetului de tip II mult mai puțin ridicată;
- mult mai puține îmbolnăviri cardiace;
- o speranță de viață mai îndelungată (cu 10 ani mai mult decât persoanele care consumă carne roșie);
- cu 40% mai puține riscuri de a muri de cancer, dacă sunt afectați de această boală.

(Sursa: *Santé – Immunité*, nr. 1, Canada, 1999)

Cafeaua și ceaiul

Dacă zahărul rafinat nu este chiar atât de „alb” din punctul de vedere al sănătății, cafeaua neagră nu este, în ceea ce o privește, chiar atât de „neagră” cum avem uneori tendința să credem. De pildă, numeroase studii au demonstrat că ea reduce considerabil riscul formării de calculi biliari (vezi capitolul *Calculi biliari* în lexic.)

În ceea ce privește ficatul dvs., situația este puțin diferită. Fără a fi un inamic redutabil al acestuia, cafeaua poate să-l afecteze. Pentru a vă degusta ceașca de cafea în liniște, trebuie să știți la ce să vă așteptați, citind cele ce urmează.

Încă o dată, cantitatea este cea care face deosebirea între medicament și otravă

În doze mici, adică maxim două cești pe zi, cafeaua exercită în general o acțiune pozitivă și tonică asupra organismului dvs. Cofeina este, într-adevăr, un excelent stimulent al sistemelor nervos și cardiovascular. Dincolo de aceste cantități, însă, alcaloidul din cafea, cofeina, care este metabolizat la nivelul ficatului, poate avea efecte nefavorabile asupra celulelor dvs. hepatice.

Numeroase studii informează asupra efectului nefast al cafelei asupra ficatului. Este recunoscut faptul că abuzul de cafea poate antrena carențe organice, mai ales cele de vitamine B, un complex de vitamine deosebit de util pentru ficat.

O descoperire olandeză din anul 1996 (vezi *British Medical Journal*, 30 noiembrie 1996), a demonstrat că prin consumul a 6 cești de cafea pe zi (0,9 l), pe o perioadă de 6 luni, a fost provocată o mărire a:

- nivelului de LDL (colesterol rău) în sânge;
- nivelului de *alanină amino-transferază*, o enzimă a cărei prezență reflectă alterarea celulelor ficatului.

Totuși, cercetătorii nu au identificat dovezi clinice ale daunelor hepatice. Trebuie, însă, menționat că, la fel ca și britanicii, scandinavii utilizează cafetiere cu piston. Ori, acest tip de cafetiere produce o cafea deosebit de bogată în *diterpeni*, o substanță toxică, ce poate fi regăsită în componenta uleioasă a cafelei.

Cofeina și ficatul femeii

Ați remarcat și dvs., doamnelor, că organismul dvs. pare să tolereze mai puțin bine cafeaua decât cel al bărbaților? În caz afirmativ, aveți dreptate, deoarece este adevărat că ficatul femeii metabolizează mai puțin bine cafeaua decât cel al bărbatului.

Potrivit Dr. Christiane Northrup, redactor-șef al publicației *Health Wisdom for Women*/ „Sfaturi înțelepte pentru sănătatea femeilor“, efectul cofeinei durează:

- între 4 și 7 ore la femeie,
- între 2½ și 4 ore la bărbat.

De asemenea, timpul de care are nevoie organismul pentru a elimina jumătate din doza de cofeină absorbită este mai lung la femeie decât la bărbat. Această diferență este în mod deosebit marcată:

- în cursul perioadei premenstruale,
- la femeile care iau mijloace contraceptive orale,
- la femeile la menopauză, care iau hormoni de substituie.

Care este legătura între *cofeină* și „*peisajul dvs. hormonal*“?

Ficatul feminin folosește același metabolism pentru a transforma hormonii și cofeina. Când ficatul dvs. este ocupat cu metabolismul hormonilor, el este mai puțin disponibil pentru a neutraliza cofeina.

Încă un motiv

pentru ca femeile să-și limiteze consumul de cofeină

Creierul masculin și cel feminin reacționează, de asemenea, în mod diferit față de cofeină.

Un studiu a demonstrat că o doză de 150 mg de cofeină, absorbită în același moment al zilei, sporește temperatura corporală a femeii, în timp ce o diminuează pe cea a bărbatului.

La o oră după ce a consumat cafea, femeia are tendința să adoarmă și să fie puțin dezorganizată, ceea ce nu este cazul pentru bărbat. Sub efectul cofeinei, femeia întâmpină mai multe dificultăți decât bărbatul să se concentreze, ea poate deveni nervoasă și iritabilă.

Iată, deci, câteva bune motive care ar trebui să vă determine să evitați abuzul de cofeină.

Soluțiile dvs. alternative

1. Puteți evita cu ușurință problemele legate de diterpeni. Este suficient să beți cafea filtru. Diterpenii eliberați în cursul preparării vor fi reținuți de filtru.
2. Pentru a vă feri ficatul de efectele negative ale cofeinei:
 - Limitați-vă consumul zilnic de cafea la 2 cești sau chiar mai puțin.
 - Țineți seama de faptul că marca de cafea Robusta conține de două ori mai multă cofeină decât Arabica.
 - Beți cafea decofeinată.
 - Înlocuiți cafeaua cu ceai. O ceașcă de ceai conține de două ori mai puțină cofeină decât o ceașcă de cafea.
 - Nu uitați că multe băuturi gazoase sunt, de asemenea, bogate în cofeină, printre care celebra Coca-Cola®.

Aditivii, coloranții și conservanții alimentari

Odată cu dezvoltarea industrială, un nou fenomen și-a făcut apariția pe piața produselor alimentare: cel al alimentelor prelucrate industrial. Ca și multă altă lume, poate că și dvs. vă hrăniți mai ales cu alimente produse industrial. Din nefericire, așa cum știți probabil, dietetica și alimentele prelucrate industrial nu fac adeseori casă bună. Și aceasta cu atât mai adevărat, cu cât anumite substanțe adăugate și „autorizate de lege“ sunt în mod clar nocive pentru ficatul dvs.

Iată, mai jos, câteva precizări, care vă vor ajuta să vă orientați mai bine alegerile alimentare, pentru binele ficatului dvs.

Alimentele prelucrate industrial: un cocteil îndoielnic

Încă de pe vremuri, oamenii au recurs la utilizarea tehnicilor de conservare, pentru a-și păstra alimentele. Strămoșii noștri își uscau sau afumau alimentele, sau le adăugau sare sau zahăr.

Odată cu era industrializării, au apărut și alte metode de conservare. S-a început să se sterilizeze, să se congeleze, să se conserve prin înghețare și să se ambaleze alimentele în vid.

În scopul asigurării alimentelor o durată de viață conformă cu interesele financiare aflate în joc, industria agroalimentară a dezvoltat și o mare diversitate de agenți de conservare. Aceste substanțe chimice, adăugate alimentelor, le asigură conservarea.

Apoi, pentru a-și face produsele mai atrăgătoare în ochii consumatorului, producătorii industriali au încorporat și alte substanțe în alimente, pentru:

- a le colora,
- a le aromatiza,
- și a le scoate în evidență gustul.

Kilograme de substanțe nocive în farfuria dvs.

Fie că este vorba de conservanți, de coloranți, de revelatori de gust și de arome, aceste produse sunt, de cele mai multe ori, nocive pentru sănătatea dvs. Iar aceasta cu atât mai mult, cu cât, în numai un an, cantitatea de aditivi de sinteză pe care o înghițiți – fără să vă dați seama – se calculează în kilograme!

Și aproape întreaga totalitate a acestor substanțe trece prin ficatul dvs. pentru a fi metabolizată, neutralizată și evacuată cu ajutorul bilei...

Câteva exemple de aditivi alimentari nocivi ficatului

Lista aditivilor alimentari este prea lungă pentru a o putea trece aici în revistă. Numai în Statele Unite, de exemplu, există 3000 de aditivi utilizați în mod curent! Ne vom mulțumi numai cu câteva exemple, ale căror efecte nocive asupra ficatului au fost în mod sigur stabilite. Ca atare, rețineți:

- că toate aceste produse chimice, adăugate alimentelor dvs., ajung inevitabil în ficat;
- că ele pot provoca dacă nu leziuni, cel puțin tulburări, capabile să antreneze adevărate îmbolnăviri hepatice.

Iată-le, enumerate mai jos:

- *Anhidrida sulfuroasă*. Este utilizată pentru conservarea mustului, a vinului și a fructelor uscate. Această substanță are nefericita proprietate de a inactiva vitamina B₁ (tiamina), a cărei carență este răspunzătoare de grave afecțiuni neurologice, cardiace și hepatice.
- *Antibioticele*. Sunt utilizate în mod curent pentru tratarea mezelurilor, jamboanelor etc. Ele antrenează grave tulburări la nivelul florei intestinale, împiedicând sau reducând elaborarea, sau sinteza, vitaminelor din grupul B și a vitaminei K. După cum este bine cunoscut, vitamina K este coenzima indispensabilă pentru sintetizarea mai multor factori ai coagulării sângelui (protrombina, proconvertina, factorul antihemofil B, factorul Stuart). Fără această coenzimă, celulele dvs. hepatice nu se mai pot achita de sarcina respectivă.
- „*Galbenul de unt*” (sau *p-dimetilaminoazobenzenul*). Acest colorant a fost utilizat pentru a face margarina mai „apetisantă”, până când s-a descoperit, din întâmplare, că era un puternic cancerigen pentru ficat!
- *Sulfii*. Aceștia provoacă alergii, mai ales la astmatici și distrug vitamina B₁. Mai multe alimente îi conțin. Se apreciază că 10% din populație depășește doza zilnică admisă. Cu titlul de exemplu, pentru un adult de 60 kg, 30 g de caise uscate sau 1-2 pahare de vin alb sec sunt suficiente pentru atingerea acestei doze.

Și alte alimente sunt bogate în sulfii:

- mezelurile;
- alimentele sărate;
- conservele de carne;
- înlocuitorii de brânză;
- brânzeturile cu masa dură sau semidură;
- heringii în oțet.

Legături primejdioase

Pentru a stabili nocivitatea acestor aditivi, studiile toxicologice testează, în general, aditivii alimentari în mod izolat. Ori, de cele mai multe ori, alimentele dvs. conțin mai mult decât un singur aditiv. Nu este exclus ca aceste substanțe să interacționeze între ele și să dea un subprodus toxic.

Acesta a fost cazul *thalidomidei**, a cărei fișă chimică nu lăsa în nici un fel să se prevadă reacția fiziologică atât de dramatică.

* *Thalidomide* a fost un medicament antigrețuri, prescris femeilor însărcinate în anii '50, care a provocat nașterea a mii de copii cu brațele și picioarele malformate.

✓ Două lucruri, suficiente dacă le faceți

1. Descifrați etichetele

Pentru a reduce numărul kilogramelor de aditivi chimici care vă trec prin farfurie, evitați – pe cât vă este posibil – să consumați produse prelucrate industrial. *Mâncați natural, mâncați simplu, mâncați proaspăt* sunt cele trei reguli de bază ale oricărei alimentații sănătoase, preocupate de păstrarea bunăstării ficatului dvs.

Dacă, totuși, vi se întâmplă să consumați produse „industriale”, începeți să descifrați etichetele. Deși este aproape imposibil să știți foarte exact compoziția fiecărui aliment prelucrat industrial, aceste „minidocumente” de identitate vă pot furniza indicații utile.

2. Preferați produsele cultivate „biologic”

În capitolul consacrat alimentelor prietene ale ficatului, am subliniat importanța de a mânca „biologic”. Din ce în ce mai multe studii demonstrează că utilizarea pesticidelor reprezintă o amenințare reală pentru sănătatea dvs.

În țările din lumea a treia, unde normele de securitate sunt aproape nule, există cel mai mare număr de locuitori afectați de primejdiile inerente utilizării produselor toxice. *Potrivit statisticilor, 10000 de muncitori agricoli mor în fiecare an din cauză că au manipulat insecticide.*

În Occident, deși astfel de intoxicații sunt considerate încă accidentale, ele devin din ce în ce mai frecvente. Ele îi afectează în primul rând pe copii, deoarece aceștia sunt adeseori neinformați asupra pericolelor. La adulți, intoxicarea intervine, în general, după o expunere îndelungată (mai multe luni, sau chiar ani) la acțiunea acestor produse, care este absolut înșelătoare.

Proliferarea neliniștitoare a bacteriilor patogene

Așa după cum au demonstrat recent cercetătorii de la Universitatea din Manitoba, Canada, răspândirea pesticidelor poate antrena o neliniștitoare proliferare a bacteriilor nocive, prezente pe fructe și legume.

Aceste cercetări au demonstrat că împrăștierea de *clorotalonil* pe o cultură ajunsă la maturitate o contaminează în întregime. *Salmonella*, *E. coli* și *Shigella*, trei bacterii deosebit de mari consumatoare de *clorotalonil*, riscă să fie regăsite în număr mare pe fructele și legumele tratate. Consumate crude, sau fără o curățire adecvată, aceste alimente riscă să provoace o redutabilă intoxicație alimentară.

Ceea ce demonstrează, încă o dată, că ficatul dvs. preferă – de departe – alimentele „biologice”.

Alcoolul și ficatul dvs.

Puteți concepe o masă între prieteni lipsită de orice picătură de vin? Pentru multă lume, vinul face parte integrantă din plăcerile mesei. Dar, pentru ca această plăcere să rămână ca atare, trebuie să respectați „doza medicinală recomandată” – respectiv, 1-2 pahare pe zi pentru femei și 2-3 pahare pentru bărbați (veți vedea de ce, puțin mai departe).

Din fericire, când alcoolicul decide să-și ia soarta în propriile mâini, sau când este obligat să o facă, el poate conta pe un anumit număr de metode pentru a realiza acest obiectiv. Dar, mai degrabă decât să vi le aducem la cunoștință pe cele mai cunoscute, vă vom iniția, în cele ce urmează, într-o metodă naturală, încă foarte puțin cunoscută în Franța, ale cărei rezultate sunt de departe superioare celor ale metodelor consacrate.

Foarte bun pentru inimă, dar și pentru... ficat

Fără îndoială că ați tot auzit și citit în presă că vinul – mai ales cel roșu – consumat în mici cantități este bun pentru inimă. Studiile de specialitate nu au încetat să o confirme. De altfel, medicul dvs. v-a recomandat, poate, să beți puțin vin pentru a vă normaliza nivelul de colesterol.

Există, însă, o altă veste bună!

După cum informa Dr. Geral Minuk, de la Universitatea din Manitoba, Winnipeg (Canada), studiile efectuate pe animale lasă să se înțeleagă că 2-3 pahare de vin pe zi ajută ficatul să se regenereze! Acest specialist în ficat mai precizează că de această abordare ar putea beneficia persoanele suferinde de tulburări acute ale ficatului, dar că măsura nu se aplică celor care abuzează deja de alcool. După cum vă este cunoscut, consumat în exces, alcoolul este – de departe – substanța „alimentară” cea mai primejdioasă pentru ficat.

Orice consum excesiv și, mai ales, cronic provoacă în mod inevitabil leziuni hepatice, adesea ireversibile. Și, după cum veți vedea, problema se ridică mai ales pentru femei: ficatul lor este mult mai vulnerabil la daunele provocate de alcool decât cel al bărbatului. Și, în plus, procedând astfel, ele se expun la o altă problemă gravă: cea a osteoporozei.

Inversul paradoxului francez

În pofida faptului că francezii mănâncă foarte gras – chiar mai mult decât americanii – nivelul lor de mortalitate din cauza infarctului este de 2,5 ori mai scăzut decât la americanii

Este ceea ce se cunoaște sub denumirea de „paradoxul francez”. Mai multe studii explică faptul prin consumul ridicat de vin roșu în Franța

(ar exista 85% de băutori din totalul populației, punând la un loc toate vinurile consumate).

Acest paradox francez nu are decât o singură latură pozitivă, cea menționată mai sus. Altfel, *nivelul de ciroză în rândurile populației din Franța este unul dintre cele mai ridicate din lume!*

Nu-i mare distanța de la pahar... la ficat

În Europa Occidentală – și, mai ales, în Franța – cauză cea mai frecventă a bolilor grave de ficat o constituie alcoolismul cronic, sau, mai exact, intoxicația alcoolică cronică.

Datele statistice fluctuează întrucâtva, în funcție de surse, dar în general se admite că:

- 10% dintre bărbați și 5% dintre femei suferă de alcoolism cronic;
- cca 50% din populație se dedă la alcoolism acut ocazional.

Sunt cifre enorme, care ridică o problemă extrem de gravă pentru domeniul sănătății publice. Iată, ca probă, datele statistice menționate de Dr. Jean Defontaine, în *Le Figaro* din 25 iunie 1991, pentru a ilustra impactul alcoolismului și al consecințelor sale:

- 33% din bugetul Asigurărilor sociale;
- 45% din paturile ocupate în spitalele psihiatrice;
- 45% din paturile ocupate în spitalele de medicină generală;
- 90% din numărul copiilor abuzați;
- 20% din numărul accidentelor de muncă;
- 30% din numărul accidentelor rutiere;
- 66% din numărul violurilor individuale;
- 76% din numărul violurilor în grup.

(Citat în *Quid*, 1995)

Ingestia regulată de alcool antrenează rapid un fenomen de obișnuință, apoi de dependență, deosebit de nocivă. Un păhărel îl cheamă pe altul, iar dansul macabru se pune în mișcare. Ca și alți toxicomani, băutorul înverdat are tendința să-și mărească dozele zilnice. Are nevoie de cantități din ce în ce mai mari de alcool, cu grade din ce în ce mai multe, pentru a obține efectele euforizante capabile să-i mascheze greutatea, stresul, timp de câteva ore. Și, în cele din urmă, cercul vicios ajunge să se închidă. Și statisticile încep să vorbească...

Consumați alcool doar ocazional sau regulat?

Consumul de băuturi alcoolizate a fost și a rămas un act social de valorizare în țările occidentale. El este legat de ideea de sărbătoare, de bucurie împărtășită, chiar de „virilitate” sau de apartenență la o clasă socială înstărită.

Vă mențineți doar la acest tip de consum de alcool ocazional și limitat, în câteva rare ocazii festive (aniversare, căsătorii, Crăciun etc.)?

În acest caz, expunerea dvs. la efectele hepatotoxice susceptibile să ducă la o adevărată maladie hepatică rămâne limitată.

Dimpotrivă, însă, dacă vă veți recunoaște în descrierea din chestionarul care urmează, înseamnă că vă intoxicați mai mult sau mai puțin încet, dar sigur! De fiecare dată când consumați alcool, acest consum, în loc să aibă un efect binefăcător asupra inimii și ficatului dvs., se transformă într-o otravă violentă pentru întregul dvs. organism – și mai ales pentru creierul și ficatul dvs.!

Un chestionar pentru a ști dacă sunteți alcoolic sau nu

Vi se întâmplă să beți în fiecare zi 5-6 pahare? Acest obicei vă face să consumați mai mult decât „doza medicinală recomandată” (1-2 pahare pentru femei, 2-3 pahare pentru bărbați), iar aceasta exercită în mod necesar o influență nefastă asupra sănătății dvs., inclusiv a ficatului dvs. Este, însă, vorba de alcoolism propriu-zis?

Un astfel de consum de alcool nu înseamnă în mod necesar că sunteți cu adevărat alcoolic, deoarece unele persoane pot avea o toleranță mai ridicată față de alcool.

Pentru a fi, într-adevăr, vorba de alcoolism, trebuie să existe, în același timp, o dependență/obișnuință, însoțită de o deteriorare a stării morale și fizice.

Aveți, fără îndoială, o problemă cu alcoolul dacă veți răspunde afirmativ la trei – sau mai multe – din întrebările următoare.

Dacă nici una dintre întrebări nu vi se potrivește, aplicați chestionarul uneia dintre persoanele din jurul dvs., care vă neliniștește:

- Beți ca să „uitați” de grijile sau temerile dvs.?
- Beți ca să scăpați de apăsarea necazurilor?
- Aveți mereu nevoie de alcool pentru a putea face față obligațiilor dvs. sociale sau profesionale?
- Beți pentru a alunga sentimentele depresive?
- Vă simțiți vinovat după ce ați băut?
- Începeți să vă gândiți că ar trebui să reduceți consumul dvs. de alcool?
- Înghițiți rapid paharele de alcool?
- Vă neglijați responsabilitățile familiale sau profesionale, ca să beți?
- Vă mințiți singur în ceea ce privește consumul dvs. real de alcool?
- Manifestați din ce în ce mai puțin interes față de mâncare?
- Deveniți iritabil, dacă nu beți și sunteți, din ce în ce mai mult, supus unor toane de dispoziție, cu consecințe uneori dramatice?
- Ați ajuns să vă măriți consumul, pentru a obține același efect?
- Aveți, mai degrabă, tendința să beți singur sau când sunteți în tovărășia altora?
- Simțiți că mediul dvs. de trai se degradează și că viața dvs. „se duce la naiba”?
- Vă apucă tremuratură, când petreceți o zi fără alcool (acest ultim semn este pe deplin concludent, relevând un stadiu grav de alcoolism)?

Cum puteți ști dacă unul din cei apropiați prezintă riscul de dependență alcoolică?

În scopul de a trata sau preveni alcoolismul, specialiștii au stabilit un profil psihologic al alcoolicului. Iată principalele trăsături care, potrivit acestora, caracterizează, de cele mai multe ori, persoana alcoolică sau predispusă să devină așa ceva:

- imagine despre sine deosebit de negativă (sentimentul inferiorității sau eșecului);
- tendință la depresie, la sentimentul de respingere sau de vină;
- imaturitate afectivă și puternică dependență psihologică față de partener sau de mediul social;
- caracter manipulator;
- impulsivitate și greutate de a tolera micile frustrări ale vieții;
- spirit de competiție și puternică agresivitate;
- înclinație spre delincvență;
- o anumită formă de lipsă de realism sau de idealism;
- mediu familial disfuncțional (părinți alcoolici sau incestuoși etc.).

Bineînțeles, trebuie să luați în considerare întregul ansamblu al acestor trăsături caracteristice, înainte de a aprecia sau judeca pe cineva ca alcoolic sau predispus să devină alcoolic.

„Ereditatea“ dvs. își găsește reflectarea în pahar?

O persoană provenită dintr-o familie în care se bea în mod regulat, va manifesta o „toleranță“ mai ridicată față de alcool decât o persoană fără antecedente de exces alcoolic familial. Și aceasta, chiar dacă nu a fost descoperită niciodată vreo intoxicație cronică la vreunul dintre membrii familiei!

În general, indivizii – și ficiații lor – nu reacționează în același fel față de băuturile alcoolice. Cutare se va îmbăta după două pahare de vin, iar altul va rămâne aparent în deplină formă, după ce a absorbit un litru din același vin!

Rezistența ficatului față de agresiunea alcoolului este, de asemenea, foarte variabilă de la un individ la altul. Chiar și sexul dvs. joacă un anumit rol!

Inegalitatea sexelor... față de alcool

Ați putut citi mai sus că „doza medicinală recomandată“ de vin este 1-2 pahare pe zi pentru femei, în timp ce ea urcă la 2-3 pahare pe zi pentru bărbat. Bărbații și femeile reacționează diferit față de alcool. Când beți alcool, doamnelor, nivelul dvs. de alcool din sânge crește mai repede decât la domni, la un consum egal. Deci, dvs. vă intoxicați mai repede. De fapt, vulnerabilitatea dvs. mai mare față de alcool se bazează pe trei cauze fiziologice sau anatomice:

1. Volumul corporal al femeii este, în general, mai redus decât cel al bărbatului. Proporțional, deci, nivelul de alcool care se infiltrează în țesuturile feminine este superior celui al bărbatului.
2. Corpul femeii cuprinde mai multe materii adipoase decât cel al bărbatului, precum și mai puțină apă. Ori, dat fiind că alcoolul se diluează în apă (sau sânge), procentajul de alcool din sânge crește mai repede la femei decât la bărbați.
3. Atât la bărbat, cât și la femeie, o parte din alcoolul absorbit este descompusă rapid prin acțiunea enzimatică a stomacului. Dar, la dvs., doamnelor, enzimele atribuite acestei sarcini sunt mai puțin numeroase decât la bărbați. Și în acest caz, nivelul dvs. de alcoolemie crește, deci, mai rapid.

Din toate aceste motive, în cantitate egală, alcoolul face mai multe ravagii la femei decât la bărbați.

Categoric, excesul de alcool rămâne toxic, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dar cele din urmă resimt mult mai intens consecințele, atât la nivelul ficatului, al inimii, cât și al creierului. În plus subliniem faptul că, la femei, consumul de alcool:

- favorizează osteoporoza (reducând absorbția de calciu);
- mărește cantitatea de estrogeni sanguini, în cazul femeilor care iau hormoni de înlocuire;
- antrenează mai frecvent accidente rutiere mortale (studiile au demonstrat că alcoolul afectează mai mult capacitatea de a conduce a femeilor decât pe cea a bărbaților!).

Și în timpul sarcinii?

- Chiar o cantitate redusă de alcool vă poate afecta copilul aflat în gestație (mai ales, în cursul primelor 3-4 luni de viață).
- Un consum regulat de alcool riscă să provoace nou-născutului sindromul alcoolic fetal.

Vârsta vă poate agrava problemele cu alcoolul

Dacă aveți o anumită vârstă și sunteți consumator de alcool, acesta riscă mult să vă provoace probleme serioase:

- Odată cu vârsta, organismul dvs. neutralizează mult mai puțin bine alcoolul. În virtutea eficienței sale reduse, ficatul dvs. lasă să treacă un procent mult mai ridicat de alcool în sânge, ceea ce provoacă mai multe daune ansamblului țesuturilor dvs. organice.
- Se știe că, din cauza problemelor digestive, persoanele în vârstă întâmpină adesea greutăți în acoperirea necesităților lor nutritive. În cazul în care consumați mari cantități de alcool, aceste carențe devin aproape inevitabile. Lipsa vitaminelor din complexul B îmbracă forme dintre cele mai grave.

➤ De asemenea, consumul de alcool vă predispune la depresii.

Un studiu a scos în evidență că depresiile sunt de trei ori mai frecvente la alcoolicii în vârstă, decât la persoanele din același grup de vârstă care nu consumă alcool.

➤ La persoanele de 65 de ani și mai mult, care au un consum moderat sau ridicat de alcool, numărul sinuciderilor este și el superior: de 16 ori mai ridicat.

În sănătatea dvs.?

Ținând seama de toți acești factori, numeroși medici își exprimă părerea că, la persoanele în vârstă, abținerea totală de alcool se dovedește perfect justificată. Dar, fără a ajunge până acolo, gândiți-vă mai degrabă să vă reduceți consumul de alcool.

A venit momentul să cumpărați vinurile acelea scumpe, la care visați de mult. Înlocuiți cantitatea prin calitate și împărtășiți-vă și cu alții descoperirile. Și veți putea ridica paharul în sănătatea prietenilor dvs., cu conștiința perfect liniștită.

Care este cel mai bun vin pentru a vă normaliza nivelul de colesterol?

Acum este bine stabilit că efectul anticolesterol al vinului se explică prin existența *resveratrolului*, un antifungicid natural, concentrat în coaja boabelor de strugure. Această substanță este un antioxidant de 10-50 de ori mai puternic decât vitamina E!

Rețineți, însă, că nu toate vinurile conțin în mod necesar această substanță. Un studiu canadian, realizat de Dr. Goldberg, la Universitatea din Toronto, asupra unui număr de 400 de vinuri roșii din toată lumea, a permis să se stabilească că vinurile din varietatea Pinot Noir predomină în ceea ce privește conținutul de resveratrol.

În general, vinurile mai scumpe sunt cele care oferă o concentrație mai mare de resveratrol.

(Surse: *Science et Vie*, nr. 208, septembrie 1999 și *Natural health*, noiembrie-decembrie 1992)

Cum se poate păstra măsura justă

Problema alcoolismului, din orice unghi ar fi ea considerată, nu și-a găsit, încă, o soluție rațională și universal admisă. Pornind de la ce cantitate de alcool ingerat în mod regulat ajunge un alcoolic cronic amenințat de îmbolnăviri hepatice, părerile medicilor, toxicologilor, igieniștilor, nutriționiștilor s-au schimbat mult în decursul ultimelor decenii.

În ceea ce ne privește, vom reține aici cele patru criterii esențiale pentru a vă proteja ficatul:

1. *Consumul dvs. zilnic de alcool nu trebuie să depășească niciodată echivalentul a 50 ml de alcool pur, dacă sunteți de sex masculin și 25-30 ml dacă sunteți femeie. Cu alte cuvinte:*

- pentru bărbați, 1 litru de vin sau 1 litru de bere, sau 100 ml de alcool de 45°;
- pentru femei, 250 ml de vin, sau 500 ml de bere, sau 50 ml de alcool de 45°.

Acest consum de alcool trebuie însoțit de mâncare, niciodată pe stomacul gol.

2. *Este mai bine să beți puțin mai mult decât cantitățile menționate, dar ocazional (nu mai mult de o dată pe săptămână), decât să beți mai puțin, dar în fiecare zi. Multă lume își închipuie că, dacă nu a ajuns până să se îmbete, dozele de alcool înghițite sunt inofensive.*

Mai întâi, starea de beție nu depinde de cantitatea de alcool ingurgitat. Intră în calcul sensibilitatea individului, starea psihologică din momentul ingerării alcoolului, ambianța etc.

Pe de altă parte, independent de efectele neuropsihice induse, orice ingestie de alcool antrenează o creștere a muncii biologice, mai mult sau mai puțin agresive pentru ficat.

3. *În cazul în care consumați în mod regulat alcool, faceți pauze de trei zile consecutive, fără cea mai mică picătură de alcool, la fiecare 12-15 zile.*

Un consult medical, în care se stabilește bilanțul funcțional hepatic, va permite să se prevină o eventuală evoluție spre dependență alcoolică. În stadiul actual, există tratamente medicamentoase și psihoterapeutice ușoare, dar de excelentă eficacitate, pentru a opri net alunecarea spre alcoolismul cronic.

4. De asemenea, mizați pe suc de *strugure*! După cum ați putut citi mai sus, virtuțile benefice ale vinului pentru inimă rezidă în resveratrol. Ori, această substanță este prezentă în suc de struguri, chiar dacă în concentrație mai scăzută.

Dimpotrivă, strugurii de masă nu conțin această substanță. Fiind cultivați pentru aparența lor, ei sunt generos stropiți cu pesticide și, deci, nu produc resveratrol (care slujește, în mod natural, ca sistem de apărare natural).

Pentru a vă proteja simultan arterele și ficatul, idealul ar fi să beți mai mult suc de struguri și să renunțați, din când în când, la „doza medicinală zilnică” de vin.

Așa deci...

În cazul în care nu veți respecta aceste măsuri preventive, de fapt foarte simple, veți risca foarte mult să asistați la declanșarea procesului patologic care conduce, de cele mai multe ori, la ciroza alcoolică ireversibilă și uneori mortală.

✓ **Cum poate fi vindecat alcoolismul cronic prin metode naturiste**

Cea mai mare parte a terapiilor antialcoolism aplică metode de natură „să vă facă să vorbiți”, de preferință în grup. Când medicii se amestecă, ei vor considera util să adauge diferite medicamente de sinteză, de tipul Valium®, pentru a atenua efectele sevrajului (privarea progresivă de alcool sau de drog în cursul unei cure de dezintoxicare – n.t.). Una dintre aceste terapii, cea cunoscută de Alcoolicii Anonimi, face să intervină încă un factor necunoscut: Dumnezeu. Ceea ce se poate dovedi de mare utilitate în cazul celor care sunt natural credincioși. În toate aceste cazuri, recăderile sunt, totuși, frecvente după un an: în medie, 79%.

O altă abordare, de origine americană, cea a *Health Recovery Center (HRC)* / Centrul de recuperare a sănătății, produce rezultate net superioare: numai 24% de recăderi după un an. Aceasta a fost creată de nutriționistul american PhD Joan Mathews-Larson. Aceste date statistice provin din *International Journal of Biomedical Research* / „Revista internațională de cercetări biomedicale”, vol. 9, și din *Band Report*, un studiu subvenționat de guvernul federal american.

Cum funcționează această metodă excepțională

Originalitatea sa: mai întâi și înainte de toate, intenționează să corecteze dezechilibrul biochimic din organismul alcoolicului, care îl împinge să consume mereu mai mult. Hipoglicemia, de exemplu, este prezentă la un alcoolic din patru. La aceasta, se adaugă fenomenul alergiilor alimentare (vedeți puțin mai departe). După Joan Mathews-Larson, acest fenomen explică majoritatea cazurilor de alcoolism care trec prin clinică. În acest stadiu, adepții acestei metode consideră că este inutil să mai „vorbească”. El face ca organismul „flămânzit” să se hrănească cu numeroase principii nutritive esențiale.

Indiferent dacă este vorba de persoane în vârstă sau nu, alcoolul, un puternic diuretic, provoacă într-adevăr o pierdere considerabilă de vitamine și minerale. Și se ajunge ca, la un anumit punct, alimentația dvs. zilnică să nu mai ajungă să compenseze „hemoragia nutrițională” provocată de abuzul de alcool.

Alcoolicii care vin să se trateze la Health Recovery Center (clinică externă) din Minneapolis, vor primi doze masive din diferite principii nutritive:

- vitamina C (pentru acțiunea sa dezintoxicantă),
- calciu, magneziu,
- vitamine din complexul B (acestea diminuează simptomele de lipsă),
- ulei de enoteriu (luminița-noptii) – un anticonvulsiv natural,
- gama completă a aminoacizilor (dintre care glutamina, o formă alternativă de glucoză, care diminuează în mod semnificativ impulsul de a bea).



Rezultatele nu s-au lăsat așteptate. După cum explica Alan Dalum, un fost alcoolic, care a trecut prin această clinică:

„Cu alimentele și cu formula de dezintoxicare pe care m-au pus să le iau la început, m-am simțit pur și simplu bine încă din prima zi. De fapt, începusem să mă simt normal pentru prima dată în viața mea. Nu am simțit nevoia imperioasă să beau pe durata programului și nu am mai simțit-o de atunci“ („Treat Alcoholism With Nutrition“/ „Tratați alcoolismul prin hrană“, *Natural Health*/ „Sănătate naturală“, Boston, ianuarie/februarie 1993, p. 48-49).

Cele de mai sus susțin un fapt foarte interesant, observat în timpul cercetărilor efectuate la Universitatea din Texas: șoarecii deveniți alcoolici au încetat rapid să se mai intereseze de alcool când cercetătorii le-au pus la dispoziție o alimentație nutritivă și îmbogățită cu vitamine (publicat în *Vitamine Bible*/ „Biblia vitaminelor“, de Earl Mindell, un celebru farmacolog american).

Și apoi?

Pacienții vor trebui să urmeze un regim alimentar din care să excludă zahărul, cofeina, sarea. De asemenea, ei vor trebui să elimine tutunul.

După cum am mai menționat, metoda aplicată de *Health Recovery Center* se interesează în mod deosebit de posibilele alergii, legate de nevoia nestăpânită de alcool. Teoria provine, de fapt, de la Dr. Theron G. Randolph, medic american și fondator al ecologiei clinice. În anii '50, acesta a descoperit că sensibilitatea la porumb, drojdie, orz și la diferite alte alimente, de obicei prezente în băuturile alcoolizate, ar putea explica de ce unii dintre acești pacienți nu se pot opri să bea.

De aici vine expresia „*alcoolic allergic dependent*“, care descrie un fenomen paradoxal: oamenii își ușurează reacțiile alergice tocmai consumând alimentele care le provoacă... și, mai ales, sub formă de alcool. Este ca și cum am scărpină o zonă de piele care este iritată (din cauza unei înțepături de insecte, a unei alergii etc.) și care ne provoacă mâncărimi intense. Aceasta ne ușurează puțin pe moment, dar, scărpinându-ne, iritația cutanată se va agrava și va provoca mâncărimi și mai severe.

Câtă vreme aceste persoane vor continua să consume alimente alergice, riscul de recidivă rămâne omniprezent.

O altă formă de psihoterapie

În continuare, intervin în proces și alte elemente ținând de psihoterapie. Dar suntem departe de Alcoolicii Anonimi, care insistă asupra ideii că și-au pierdut controlul asupra vieții și că nu le mai rămâne decât să-și pună soarta în mâinile lui Dumnezeu.

Dimpotrivă, abordarea *Health Recovery Center* caută să le demonstreze pacienților că se află în continuare la cârma propriei lor vieți și că își pot învinge dependența.

Dar dvs. ce puteți face?

Nu este nevoie să vă duceți în Statele Unite, pentru a profita de această metodă. Este de ajuns să stăpâniți cât de cât engleza scrisă, pentru a citi *Seven Weeks To Sobriety* (în traducere liberă: „Ajungeți treaz în șapte săptămâni“). După cunoștința noastră, această carte nu este încă disponibilă în limba franceză. Dar informați-vă, totuși (dacă nu citiți în engleză, veți găsi, fără îndoială, pe cineva printre cunoștințele dvs. care va putea să traducă măcar informațiile esențiale din această lucrare. Sau adresați-vă unui medic naturist sau unui medic deschis unor abordări noi.). În paralel, va trebui să utilizați formulele de suplimente care sunt explicate în lucrare. Ele sunt exact aceleași de care se servește clinica de la Minneapolis. Adresați-vă la HRC pentru a comanda lucrarea respectivă și formulele de dezintoxicare. Vedeți adresa de mai jos.

Pentru a intra în contact cu Health Recovery Center (HRC)

Există un site pe Internet, de unde puteți comanda *Seven Weeks To Sobriety* și produsele necesare pentru dezintoxicare:
<http://www.healthrecovery.com>.

(Remarcați că a apărut și o a doua lucrare, care o continuă pe prima, pentru a completa activitatea pe plan emoțional.)

De asemenea, puteți contacta acest centru folosind adresa poștală:

3255 Hennepin Ave., South
 Minneapolis, MN 55408, USA

Sau, îi puteți contacta la telefon, la numărul (612)827-7800.

Cum vă puteți acoperi imediat carențele pe plan nutrițional

Vreți să acționați imediat? Consultați un medic sau un specialist naturist, pentru ca el să vă prescrie dozele necesare de suplimente (vitamine, minerale, aminoacizi etc.), în funcție de lipsurile din organismul dvs. Acești specialiști sunt, de asemenea, în măsură să vă recomande cele mai bune mărci de suplimente, deoarece unele dintre ele sunt de calitate net inferioară. Oricum, megadozele de suplimente trebuie utilizate sub supravegherea unui medic sau a unui specialist naturist.

Nimic nu vă împiedică, însă, să începeți un tratament singuri, mâncând din abundență alimente bogate în vitaminele B și C, în calciu și magneziu. Nu uitați să reduceți la maxim consumul de zahăr, sub toate formele sale. De asemenea, pe cât posibil, eliminați sarea, cafeaua și tutunul.

Iată acum cele mai bune surse pentru vitaminele și mineralele recomandate.

Pentru vitaminele B

- Drojdie de bere (fulgi), germenii de grâu, nuci, ficat de vițel și de vacă, ouă, stridii, heringi, macroui.

NB: Drojdia de bere conține cantități enorme de vitamina B. Presărați drojdie de bere pe salate și pe mâncările dvs. Ea poate sluji ca aseasonare.

Pentru vitamina C

- Fructe proaspete de guayava, pătrunjel, coacăze negre proaspete, broccoli crud, tarhon proaspăt, ardei roșii iuți, citrice, kiwi, căpșuni, fenicul, cresson.

Pentru calciu

- Seminte de susan, brânzeturi – mai ales șvaiter și mozzarella –, alge marine, iaurt, lapte, somon și sardele (cu tot cu aripioare, când sunt în conservă), tofu (brânză de soia) și lapte de soia, smochine, nuci de Brazilia și seminte de floarea-soarelui, cele mai multe dintre legumele verzi, majoritatea fructelor uscate.
- Infuzii de urzică, de salvie sau de zmeur.

Remarcați că o alimentație bogată în calciu este în mod deosebit recomandată, deoarece alcoolismul duce, în cele din urmă, la osteoporoză, în virtutea importanțelor pierderi de calciu.

Pentru magneziu

Multe alimente conțin magneziu, dar bazați-vă mai ales pe următoarele:

- Produse lactate, pește, cărnuri, fructe de mare.
- Constituie, de asemenea, importante surse de magneziu:
- Merele, caisele, bananele, avocado, ciocolata, melasa nerafinată, drojdia de bere, orezul brun.

Cele 10 reguli de aur pentru a scăpa definitiv de alcoolism

1. Evitați să reveniți în locuri sau împreună cu oameni asociați cu perioada dvs. de alcoolism cronic.
2. Faceți-vă prieteni noi, care nu beau.
3. Exprimați-vă clar sentimentele, chiar și cele de care vă este puțin rușine. Nu păstrați „totul numai pentru dvs.” și nu vă izolați. Dimpotrivă, nu întârziati mult asupra elementelor negative din trecut (e o capcană!). Reveniți cât mai repede posibil la ceea ce simțiți aici și acum.
4. Găsiți-vă un hobby creativ, care să vă pasioneze și să vă ajute să vă întăriți sau să vă dezvoltați stima față de sine.
5. Faceți exerciții de condiție fizică de câteva ori pe săptămână. În cazul dvs., exercițiile regulate prezintă cel puțin trei avantaje:
 - La fel ca și hobbyul dvs., vă întăresc sau vă dezvoltă stima față de sine.
 - Vă grăbesc regenerarea ficatului.
 - Vă permit să evacuați preaplinul emoțional pe care încercați înainte să-l „înghețați” cu alcool.

(Pentru amănunte, vedeți capitolul 8.)

6. În cadrul aceluiasi efort, practicați un sport de echipă. Veți combina astfel binefacerile exercițiilor fizice cu influența pozitivă a persoanelor cu deprinderi de viață sănătoasă.
7. Găsiți, de asemenea, o metodă de relaxare sau de meditație, pentru a vă ajuta să vă gestionați mai bine gândurile și emoțiile.
Prin practicarea acesteia în fiecare zi, veți învăța mai ales să vă concentrați asupra calităților și realizărilor dvs., mai degrabă decât asupra defectelor și eșecurilor dvs. Veți ști să vă slujiți mai bine de discernământul dvs., ca de o „telecomandă mentală”, pentru a schimba „canalul interior”, când acesta difuzează numai știri proaste. Nu ar fi decât o dovadă de masochism să ascultați până la capăt acest gen de „emisiuni”, provenite din aspectele cele mai întunecate ale inconștientului dvs.
(Pentru a ști mai mult despre relaxare și meditație, vedeți capitolul 9.)
8. Dacă practicarea rugăciunii corespunde credinței dvs., folosiți-o din belșug, împreună cu practicarea relaxării și meditației.
9. Citiți cărți bune, cu alte cuvinte, cărți care să vă ajute să vă înțelegeți pe sine și să vă inspire o nouă energie, curaj și optimism. Adică, hrăniți-vă și spiritul cu supervitamine psihice.
10. Și nu uitați să vă hrăniți trupul cât mai bine, ținând seama de sfaturile date aici.

✓ **Cum să diminuați efectele hepatotoxice ale mahnurelii**

„Câtă vreme nu m-am îmbătat, lucrurile nu stau prea rău”, vă veți spune, poate. Numai că nu este mereu adevărat!

Este neîndoielnic că beția sau faptul că sunteți puțin „ciupit” pot reprezenta o bună manieră de a vă schimba ideile, la încheierea unei lungi săptămâni de muncă. Dar, nu uitați că faimoasa „mahnureală” poate lăsa urme la nivelul ficatului dvs., așa cum este cazul *hepatitei alcoolice* (vezi capitolul *Boli de ficat provocate de alcoolism*, în lexic).

Pentru a vă ajuta să preveniți afecțiunile hepatice și să vă faceți „a doua zi” mai agreabilă, iată, în continuare, câteva sugestii (majoritatea acestora au fost extrase din „How to Take the Punch Out of the Holiday Drinking”/ „Cum să înlăturăm șocul băutului de sărbători” de Dr. Julian Whitaker, *Health & Healing*/ „Sănătatea și Vindecarea”, Philips Publishing, SUA, decembrie 1998, vol. 8, nr. 12).

Înainte să începeți să beți

- Mai întâi, luați 500 mg de cisteină, pentru a neutraliza *acetaldehida*, unul din produsele derivate din metabolismul alcoolului. Această substanță exercită o acțiune deosebit de toxică asupra ficatului (pentru mai multe detalii, vezi capitolul *Boli de ficat provocate de alcoolism*, în lexic).

Folosiți acest aminoacid *sub formă de N-acetilcisteină*.

Acțiunea cisteinei este destul de surprinzătoare. Ea transformă otrava care este acetaldehida în *glutathion*. Acesta din urmă combate foarte eficient radicalii liberi, fiind principala armă de care dispune ficatul dvs. pentru a neutraliza agenții toxici.

- În aceeași ordine de idei, luați 1000 mg de vitamina C. Cu ajutorul unui supliment de vitamina C, vă veți proteja mai eficient contra efectelor secundare ale alcoolului. Pe de o parte, aceasta vă va menține nivelul de glutathion. Iar pe de altă parte, după cum indică un studiu realizat de Vincent Zannoni, profesor de farmacologie de la Universitatea din Michigan, de la Ann Arbor, vitamina C favorizează eliminarea alcoolului. Nu uitați că alcoolul este un puternic diuretic și că trebuie să evitați pierderile de vitamina C.
- Excesul de alcool antrenează și pierderi de vitamine din complexul B, mai ales vitamina B₁. Ca atare, aveți grijă să vă faceți „provizii” înainte de a vă apuca de băut. Pentru vitamina B₁, 50 mg sunt recomandate.
- Luați 1000-3000 mg de *ginseng*. Veți suporta mai bine alcoolul și vă veți păstra mintea limpede. Ginsengul ușurează munca ficatului, în momentul neutralizării agenților toxici (vezi capitolul 7). Totuși, nu luați ginseng înainte de culcare, dacă nu vreți să vă întârzie somnul sau să fie agitat (aceeași recomandare și pentru cafea!).
- Puteți folosi și armurariu (*Silybum marianum*), în doză de 150 mg dintr-un extract standardizat. Această plantă mărește cu 35% conținutul de glutathion din ficat și, implicit, capacitatea sa de dezintoxicare. De asemenea, facilitează înlocuirea celulelor hepatice distruse (vezi capitolul 7).

În timp ce beți

- Nu beți alcool pe stomacul gol. Mâncați ceva în timpul serii, pentru a întârzia trecerea alcoolului în sânge.
- Beți *mult* lichid, dar nu alcool, mai ales dacă vi se servesc băuturi tari. Beți, de exemplu, mult suc de portocale, bogat în vitamina C. Idealul ar fi să diluați alcoolul în suc de fructe, așa cum este rețeta clasică „vodcă cu suc de portocale”. Dacă nu puteți aplica decât una singură din măsurile descrise mai sus, preferați-o pe aceasta. Mai beți câteva gâturi bune de apă înainte de culcare.
- Beți gel de *aloe vera* (a se vedea capitolul 7). Veți digera mult mai ușor alcoolul și puteți fi sigur că a doua zi vă veți simți în formă și cu mintea limpede.
- Mai luați o doză de *ginseng* dacă ați abuzat de alcool.
- Sau înghițiți 4-6 pilule de ulei de enoteriu (luminița-noptii) înainte de culcare.

A doua zi

- Beți multă apă.
- Beți sucuri naturale de fructe. Ele conțin multă vitamină C, ale cărei merite le cunoașteți deja.
- Încercați să luați un mic dejun consistent, dar ușor de digerat, chiar dacă vă reclamă un mare efort. Mâncați mai ales pâine prăjită cu miere (deoarece mierea este foarte bogată în fructoză, ea favorizează eliminarea alcoolului).
- Beți supe de carne sau legume.
- Pe parcursul zilei, mâncați alimente cu conținut ridicat de proteine. Acestea conțin aminoacizi care stimulează în mod specific neurotransmițătorii asociați cu concentrarea și memoria.

2. Preferați produsele cultivate „biologice”

O veste foarte bună pentru alcoolici

Archives of General Psychiatry/ „Arhivele de psihiatrie generală”, vol. 53, 1996, p. 243-249, prezintă unele date statistice care demonstrează că merită să fii perseverent:

- În 60% din cazuri, cei care au reușit să se mențină treji timp de doi ani, vor rămâne, probabil, la fel pe toată durata zilelor lor.
- După 5 ani fără alcool, foștii alcoolici nu mai întâmpină nici un risc să cadă din nou „în fundul sticlei”.

(Sursă: „Relapse rare after five years”/ „Sunt rare recăderile după cinci ani”, *Men's confidential*, SUA, iulie 1996).

Preferarea nelămpăzitoare a bacteriilor patogene

Această dată nu demonstrează, însă, o relație de la Universitatea din Manitoba, Canada, (deputați de către studenții care au avut o nelămpăzire a bacteriilor patogene, prezente pe fața și la gură).

Alte cercetări au demonstrat că împănarea de ciobășoni pe o bucată ajută la matrează o conținere în întregime. Salmonella și coli și Shigella, trei bacterii deosebit de mari consumatoare de ciobășoni, încă să fie regăsite în bucată mare pe fața și la gură. Consumarea crudă, sau fără o curățare adecvată, a acestor alimente încă să provoace o recădere în imbolnăvire alimentară.

Ceea ce demonstrează, încă o dată, că ființa (ve. preferă – de fapt – alimentele „biologice”.

Medicamentele care vă amenință ficatul

„Ceea ce se numește farmaco-vigilență este studiul tuturor efectelor nedorite și secundare legate de medicamente. În calitate de mișcare organizată și sub egida autorităților guvernamentale, ea intră în acțiune când se observă că un anumit produs este capabil să provoace malformații la copii.”

„Teoretic, industria farmaceutică este obligată la transparență în realizarea tuturor produselor sale. Problema constă în aceea că nu există încă o contrapondere solidă în acest sens și că este greu să se afirme toxicitatea unuia sau altuia dintre produsele realizate. În consecință, respectiva industrie se folosește de întreagă această latitudine de imprecizie și inconsecvență pentru a trișa. Cu alte cuvinte, industria nu va face niciodată primul pas pentru a recunoaște caracterul toxic al unuia din medicamentele pe care le produce (...).”

Dr. Bruno Donatini

(Drogues sous haute surveillance – Les effets secondaires des médicaments dénoncés par un médecin/ Droguri sub supraveghere –

Efectele secundare ale medicamentelor, denunțate de un medic,

Le Journal Vert, vol. 8, nr. 10, ianuarie-februarie 1999)

Așa după cum menționa președintele Consiliului de farmaco-vigilență din Franța, dacă se utilizează mai mult de trei medicamente diferite, putem fi siguri că va exista o interacțiune a acestora. Și, dacă se utilizează mai mult de 5 medicamente, nu se cunoaște exact ce anume se poate produce (Ibid.).

Acesta este, de altfel, motivul pentru care Dr. Whitaker vorbește de un veritabil „terci al vrăjitoarelor” pentru a descrie acest gen de supă de medicamente, care, explică el, nu face niciodată obiectul studiilor („Just Say No to Drugs”/ „Spuneți nu medicamentelor”, *Health and Healing*, octombrie 2000, vol. 10, nr. 10).

După cum puteți ghici, ficatul se află în prima linie pentru a face față acestor imigranți, mai mult sau mai puțin legali. Și el este acela care riscă mult „să o încaseze”. Ca un post de vamă intern, ficatul dvs. va încerca să filtreze elementele nedorite care pătrund în organismul dvs. Anumiți dintre acești „vizitatori” sunt medicamentele pe care le înghițiți. Unele pot părea să cuprindă cele mai bune intenții de a vă ajuta organismul, dar nu este exclus să vehiculeze cu ele elemente toxice pentru ficatul dvs.

Chiar un produs atât de anodin ca *Vicks VapoRub*[®] (gel-pomadă pentru frecții pe piept și pe spate la copii, pentru a le ușura respirația în caz de răceală – n.t.), poate implica anumite riscuri (vezi motivele mai jos) într-un anumit context. La fel ca și multe alte medicamente foarte comune (aspirină ș.a.), ca și multe dintre vaccinurile curente. Iată, în continuare, câteva date precise, de natură să vă ajute să vedeți mai clar și să optați mai bine pentru a vă îngriji cu folos.

Două categorii de medicamente hepatotoxice

Specialiștii deosebesc două categorii de medicamente, susceptibile să provoace o hepatopatie toxică, cu precădere o hepatită:

- *Medicamentele a căror toxicitate intrinsecă este deja bine stabilită și cunoscută.* Această toxicitate este în general legată de modul de administrare, adeseori în doze ridicate (din necesități terapeutice), al acestor produse. Riscul fiind previzibil, medicul modulează posologia (dozarea – n.t.) în funcție de starea pacientului, pentru a limita cât mai strict posibil efectele secundare. Puțin mai încolo, în text, veți găsi o listă completă a acestora.
- *Medicamentele a căror toxicitate este lipsită de constanță, în funcție de sensibilitatea individuală față de respectivul produs sau de metaboliții (din gr. *metabole*, „transformare”. Substanță care ia parte la procesele metabolice – n.t.) pe care îi pot genera.* În acest caz, riscul este foarte greu de evaluat, iar dozele trebuie să fie progresive și prudente.

Poate că medicul dvs. nici nu este la curent

După cum vă informam în introducerea acestei lucrări, promotorii anumitor medicamente nu au, întotdeauna, o idee foarte exactă asupra toxicității respectivelor medicamente, iar firmele farmaceutice nu furnizează în mod necesar informații asupra observațiilor lor clinice.

În lucrarea sa, *L'Intox/ „Intoxicația”*, Dr. Bruno Donatini, expert în farmaco-vigilență, nu ezită să afirme: „Nu îmi este plăcut să constat, după câțiva ani de practică, că persoanele care răspund de farmaco-vigilență la cele mai multe laboratoare sunt, în majoritatea lor, corupți și/sau incompetenți” (Ed. MIF, 1997, pag. 59).

Rezultat: medicul dvs. este, adeseori, neinformați asupra efectelor secundare ale anumitor medicamente.

Dați dovadă de conștiință și nu ezitați să-i puneți întrebări foarte amănunțite și curajoase. La urma urmelor, puteți să-l învățați dvs. pe el! Numai că, pentru așa ceva, va fi nevoie să vă informați și dvs. în ceea ce vă privește. În continuare, vă indicăm patru mijloace simple pentru a putea obține informații riguroase și detaliate.

Toate tipurile de medicamente implică unul sau mai multe produse periculoase pentru ficatul dvs.

Nu există medicamente complet inofensive – nici măcar banala aspirină sau paracetamolul – dacă le înghițiți în doze exagerate! Nu uitați că, în fiecare an în Franța, peste un milion de persoane contractează boli (de ficat, dar nu numai, deoarece și rinichii sunt la fel de vulnerabili). De aici provine expresia „boli iatrogene”, pentru a grupa bolile provocate de medicamente.

Ori, cel puțin 1% din aceste boli sunt mortale, așa cum recunoștea oficial ministrul sănătății.

Din fericire, dispuneți de diferite mijloace pentru a evita ce este mai rău, după cum veți putea vedea în continuare. Deocamdată, însă, faceți cunoștință cu potențialii dvs. inamici.

Principalele medicamente de uz curent cu susceptibilitate hepatotoxică

Deși departe de a fi exhaustivă, lista care urmează vă va permite să vă orientați opțiunile terapeutice în numeroase cazuri.

În plus, ea vă va permite să detectați, eventual, prin asociere, și alți inamici potențiali ai ficatului dvs.

Acidul acetilsalicilic (aspirina, aspirina Bayer®)

Acest medicament „universal” este unul din cele mai consumate care există. Ingredientul activ al miticei *aspirine Bayer*® se regăsește în comerț și sub alte denumiri:

- *Actron*®, *Aspégic*®, *Aspirisucré*®, *Aspro vitamine C*®, *Catalgine*®, *Claragine*®, *Rumicine*®, *Salipran*®, *Solupsan*® etc.

Pe lângă efectele sale secundare bine cunoscute asupra mucoasei gastrice (poate provoca ulcere, dacă este ingerată în doze ridicate timp de mai multe luni), acest medicament poate prezenta și toxicitate pentru celulele hepatice (hepatită acută).

Paracetamolul

- Denumiri comerciale: *Claradol*®, *Dafalgan*®, *Dolko*®, *Effergal*®, *Fébrectol*®, *Oralgan*®, *Panadol*®, *Paralyoc*®.

Acest antialgic (antidureri, antifebril) de uz foarte curent nu prezintă nici un risc în dozele obișnuite (între 0,3 și 3 g la 24 de ore, cu intervale de 3-4 ore între două administrări).

Incidente pot, însă, interveni la alcoolicii cronici și la subiecții malnutriți, chiar dacă dozele ingerate sunt relativ reduse.

În doze superioare de 8-10 g, chiar dacă ficatul dvs. este în plină formă, riscul unei hepatite acute, care poate fi mortală (evoluția spre hepatita fulminantă) nu este deloc de neglijat.

Acidul valproic

- Denumiri comerciale: *Dépakine*®, *Dépakine Chrono*®.

Este un antiepileptic și anticonvulsiv. Administrat copiilor, poate antrena o insuficiență hepatocelulară acută, cu pronostic deosebit de nefavorabil.

Medicamente pentru inimă

Aici, avem de a face cu o vastă clasă de medicamente, care se subîmparte de la sine în mai multe categorii. În cea mai mare parte dintre acestea, am identificat medicamente care ar putea să vă afecteze serios ficatul.

Antiagreganți plachetari

- Ticlopidină. Denumire comercială: *Ticlid*[®]. Poate provoca o hepatită, marcată de o puternică îngălbenire a țesuturilor.

Anticoagulanți

- Acenocumarol. Denumiri comerciale: *Mini-Sintrom*[®], *Sintrom*[®]. De luat cu prudență, dacă suferiți de insuficiență hepatică.

Antihipertensivi

- Bénazépril. Denumiri comerciale: *Briem*[®], *Cibacène*[®]. Dacă faceți icter, consultați-vă imediat medicul.
- Metildopa. Denumiri comerciale: *Aldomet*[®], *Méthyldopa RPG*[®]. Ați mai avut tulburări hepatice? Folosiți cu prudență acest medicament și solicitați un control hepatic, pe durata cât îl luați.

Diuretice

- Acetazolamid. Denumire comercială: *Diamox*[®]. Acest medicament poate provoca tulburări hepatice și formarea de calculi. Solicitați un control hepatic, câtă vreme luați acest medicament.
- Bumetanid. Denumire comercială: *Burinex*[®]. Nu utilizați acest medicament dacă suferiți de ciroză.
- Furosemid. Denumiri comerciale: *Furosemid*, *Furosémide Biogaran*[®], *Furosémide Ratiopharm*[®] etc. Acest produs vă va amplifica problemele hepatice existente.
- Hidroclorotiazidă. Denumire comercială: *Esidrex*[®]. Consecințe identice ca mai sus.

Inhibitori calcici

- Amlodipină. Denumire comercială: *Amlor*[®]. De utilizat cu prudență dacă suferiți de o problemă hepatică.
- Diltiazem. Denumiri comerciale: *Bi-Tildiem*[®], *Deltazen*[®] LP, *Dilrène*[®] LP etc. Aceeași recomandare ca mai sus.
- Nicardipin. Denumiri comerciale: *Loxen*[®], *Loxen*[®] LP. Un control medical este de recomandat.
- Vérapamil. Denumiri comerciale: *Arpamyl*[®] LP, *Isoptine*[®] etc. Aceeași recomandare ca mai sus.

Tratamentul colesterolului și al trigliceridelor

- Colestiramină. Denumire comercială: *Questran*[®]. Nu luați acest medicament, dacă suferiți de obstrucția căilor biliare.
- Fenofibrat. Denumiri comerciale: *Fénofibrate Bayer*[®], *Fénofibrate GNR*[®], *Fénofibrate MSD*[®] etc.

Dacă trebuie să-l utilizați timp îndelungat, riscați să faceți calculi biliari. Nu luați acest medicament, dacă suferiți de tulburări ale vezicii biliare sau de insuficiență hepatică.

- Pravastatin. Denumiri comerciale: *Elisor*[®], *Vasten*[®].

Nu folosiți acest medicament dacă aveți tulburări hepatice. De asemenea, nu-l utilizați dacă ați suferit deja de ficat sau dacă ați fost un mare consumator de alcool.

- Simvastatin. Denumiri comerciale: *Lodalès*[®], *Zocor*[®].

Aceleași recomandări ca mai sus.

Vitamina A

Retinolul este forma medicamentoasă a vitaminei A, prezentă în mod natural în numeroase alimente. Ingerarea acestora nu antrenează nici un efect nedorit. Dacă, dimpotrivă, ingerați retinol în doze superioare cantității de 30000 UI pe zi, aceasta vă poate provoca o intoxicație gravă, care se manifestă la nivelul ficatului (acolo se acumulează substanța), antrenând o steatoză, o fibroză, sau chiar o ciroză.

Nu vă recomandăm să practicați automedicația, care face uz de vitamine sintetice, mai ales dacă depășește 1-2 săptămâni. Oricum, este imperativ să se respecte dozările și contraindicațiile menționate în prospectele de laborator.

Anticoncepționale orale

Trebuie să le utilizați cu multă precauție și să vă conformați prescripțiilor medicului ginecolog. Ele provoacă, la o femeie din 10000, o colestază. Icterul debutează, în general, în timpul primelor 6 cicluri de administrare a anticoncepționalelor.

Dacă aveți, brusc, intense mâncărimi inexplicabile, este un semnal de alarmă, care reclamă un consult ginecologic urgent. Oprirea tratamentului antrenează un rapid regres al afecțiunii.

Și ceilalți hormoni și antagoniști hormonal sexuali sunt la fel de hepatotoxici. Tratamentele prelungite, chiar sub control medical, nu sunt recomandate.

Sărurile de aur și alți antiinflamatori nesteroidici

Sărurile de aur sunt utilizate ca antiinflamatori nesteroidici în tratamentul anumitor forme de reumatism. Administrarea lor, la subiecții sensibili, poate antrena apariția unei hepatite în cursul primelor 5 săptămâni de tratament, cu icter, erupție cutanată, stare febrilă, dureri de abdomen. Încetarea tratamentului face să dispară tulburările, dar icterul se poate prelungi timp de câteva luni.

Alți antiinflamatori nesteroidici (de exemplu, derivații *fenilbutazonei*) pot, de asemenea, provoca hepatite toxice sau de tip imuno-alergic, în cursul

primelor 6 săptămâni de tratament. Supravegherea medicală este necesară încă de la apariția simptomelor ca febra și/sau erupția cutanată.

Halotanul

Este un anestezic general, curent utilizat în cursul intervențiilor chirurgicale minore. Grava sa toxicitate pentru ficat se manifestă mai ales în cazurile în care bolnavul a fost anesteziat cu acest produs de mai multe ori la rând, la intervale apropiate.

Apariția febrei, moderate sau ridicate, a unei erupții cutanate, a durerilor articulare, a grețurilor, vomelor, anorexiei, icterului, reclamă spitalizarea de urgență în mediu specializat.

Anturajul unui pacient anesteziat cu halotan trebuie să rămână vigilent, cu atât mai mult cu cât bolnavul nu este, în general, ținut sub observație la spital, datorită caracterului minor al operației efectuate.

Isoniazida

- Denumire comercială: *Rimifon*[®].

Este un antituberculos deosebit de eficient, dar prevăzut cu efecte hepatotoxice grave, dacă este utilizat singur. El provoacă hepatite de tip *citolic* (distrugerea celulelor ficatului) în termen variabil (între 2 și 11 luni) de la începerea tratamentului.

Vaccinurile

Deși vaccinurile vă protejează de anumite maladii specifice, nu trebuie neglijat răul pe care vi-l pot face la ficat. Ca și orice altă substanță străină introdusă direct în sânge, vaccinul afectează ficatul, căruia, după igienistul Raymond Dextreit, îi sclerozează țesuturile: „Orice substanță străină corpului nostru este o otravă, iar orice otravă murdărește bila, care ar trebui să rămână curată, pentru a fi în măsură să răspundă la cerințele digestiei“ (*Le foie, cet organe vital*/ „Ficatul, acest organ vital“, 1994).

Dacă administrarea vaccinului se impune, dacă vă încadrați într-un grup de risc (vezi *Hepatite virale*, în lexic), folosiți-le în deplină cunoștință de cauză. Solicitați unui homeopat să vă prescrie un remediu homeopatic, de natură să reducă impactul efectelor secundare (hepatotoxice sau de altă natură) ale vaccinului.

Alte tipuri de medicamente, posedând o hepatotoxicitate dovedită:

- anumite produse antiinfecțioase (eliberate pe bază de rețetă), derivate ale eritromicinei, sulfamidele antibacteriene, antimicoticele etc.;
- majoritatea antidepresoarelor, neurolepticele și anxioliticele derivate din clorpromazină, haloperidol, flufenazină, meprobamat etc.;
- anumite sulfamide hipoglicemizante, utilizate în tratamentul diabetului zaharat neinsulino-dependent etc.

Iar lista poate continua!

Patru reguli importante pentru a evita ca ficatul să nu devină prima victimă a medicamentelor dvs.

1. *În cursul unui examen medical în vederea stabilirii unui tratament, oricare ar fi motivul, trebuie să vă informați medicul, mai ales dacă este medicul dvs. de familie, asupra oricărei boli de ficat mai veche sau mai recentă.*
2. *Conformați-vă strict prescripțiilor medicale: dozare, durata tratamentului, contraindicații. Dvs. sau anturajul dvs. trebuie să solicitați să vi se explice clar și detaliat prescripția respectivă.*
Nu măriți și nici nu micșorați dozele niciodată.
Nu opriți tratamentul din proprie inițiativă.
Nu reluați niciodată un tratament, fără avizul prealabil al medicului dvs. de familie.
3. *Citiți atent prospectele incluse în cutiile de medicamente. Când există un risc pentru ficat, laboratorul indică acest lucru prin semnale de alarmă. De exemplu: grețuri, erupții cutanate, amețeli etc. Dacă apar una sau mai multe dintre aceste simptome, trebuie să opriți imediat tratamentul, să vă avertizați medicul de familie și să vă faceți un nou consult în cel mai scurt timp.*
4. *Folosiți diferite surse de informare pentru a verifica spusele medicului dvs. Așa cum am spus-o mai sus, este perfect posibil ca medicul dvs. să nu fie la curent cu posibilele efecte secundare ale unui medicament. Pentru a-l verifica, sau, pur și simplu, pentru a ști mai mult, aveți cel puțin patru surse de informații posibile (idealul ar să le combinați):*
 - Documentați-vă, consultând agende medicale.
 - Întrebați un farmacist, care este, adeseori, mai bine informat decât medicii asupra efectelor secundare ale medicamentelor. El va putea, probabil, să vă furnizeze informații detaliate asupra medicamentelor pe care le utilizați.
 - Dacă aveți acces la Internet, puteți găsi cu ușurință date detaliate și la zi asupra medicamentelor dvs.
 - De asemenea, puteți contacta centrul de farmaco-vigilență cel mai apropiat de locuința dvs.

Un exemplu de produs aparent inofensiv: Vicks VapoRub®

Anumiți medici de la Universitatea din Iowa au semnalat cazul unei fetițe de două luni, căreia i-au fost descoperite tulburări hepatice. Și dintr-un motiv foarte simplu: mama ei îi aplicase Vicks® de 3 ori pe zi pe gât și pe piept, timp de 5 zile.

Starea ficatului fetiței a revenit la normal imediat ce mama a încetat să-l mai aplice Vicks®.

Acest preparat conține camfor, care, înghițit, se poate dovedi o otrăvă mortală. Era, deci, de temut că fetița și-a lins mâinile, după ce s-a frecat în locurile unde fusese aplicat produsul.

De altfel, pielea unui copil mic este foarte subțire și reprezintă o suprafață destul de mare în raport cu greutatea sa totală. O doză toxică de camfor poate, deci, pătrunde cu ușurință în organism. Producătorii avertizează asupra faptului că produsul nu trebuie utilizat la copiii sub 2 ani, fără supravegherea unui doctor.

Ceea ce i s-a întâmplat fetiței de mai sus nu este surprinzător. Este cunoscut faptul că produsele pe bază de camfor provoacă moartea celulelor ficatului. Recomandările formulate aici sunt valabile pentru toate produsele care conțin camfor.

(Sursă: *Southern Medical Journal*, iunie 2000. Citat în: „Vicks VapoRub Causes Liver Problems in Toddler”/ „Vicks VapoRub provoacă probleme de ficat unui sugar”, *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembrie 2000).

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

După cum ați și ghicit probabil, mijlocul cel mai simplu de a evita efectele hepatotoxice este să încercați, întotdeauna în primul rând, mijloacele naturiste de a vă îngriji problemele de sănătate. Procedați astfel, chiar dacă este vorba de tulburări destul de serioase. Veți vedea că, mai ales în cazul bolilor de ficat, vă propunem diferite soluții naturiste în lexicul din partea a IV-a. De altfel, dacă un medicament a făcut ravagii în ficatul dvs., nu înseamnă neapărat că nu se mai poate interveni. Numeroase studii clinice și experimentale, referitoare la **armurariu** (*Silybum marianum*), au demonstrat în mod clar că această plantă ajută la prevenirea și vindecarea leziunilor hepatice provocate de medicamente sau de expunerea la substanțe toxice.

Pentru a ști mai multe despre armurariu, consultați capitolul 7. În acest capitol, veți găsi și alte plante care vă pot proteja ficatul de atacurile toxice.

Amrit: un „elixir de viață lungă”, care combate efectele hepatotoxice ale chimioterapiei

Un studiu recent, efectuat la *All India Institute of Medical Sciences* din New Delhi, a demonstrat că Amrit, un remediu tradițional din India, poate combate efectele hepatotoxice provocate de chimioterapie.

Din 129 de pacienți, bărbați și femei, suferind de cancer la sân, 61 de pacienți au primit chimioterapie plus Amrit, în timp ce restul de 68 pacienți nu au primit decât chimioterapie. Celor două grupuri li s-a administrat, în plus, un medicament împotriva grețurilor.

Studiul a demonstrat că persoanele cărora li se administrase Amrit aveau:

- mai puține grețuri și vomismente;
- un somn mai bun;
- o mai mare ușurință de a se hrăni;
- mai puține ulcere bucale.

Starea lor generală era, de asemenea, mult mai satisfăcătoare.

Amrit este un termen sanscrit, care înseamnă „elixir de viață lungă”, așa cum menționa Dr. Hari Sharma, profesor emerit și director pentru prevenirea cancerului și cercetări asupra produselor naturale la Universitatea statului Ohio din Columbus și membru al echipei de cercetători.

Pus la punct acum peste 1000 de ani de către medicina ayurvedică (medicina tradițională din India), acest remediu se compune din 40 de plante medicinale, care ajută ficatul să dezintoxice organismul.

În mod tradițional, *Amrit* este utilizat ca tonic general, dar studiile recente au demonstrat că această combinație de plante se dovedește deosebit de utilă pentru a contracara grava intoxicație provocată de chimioterapie.

Pentru a vă procura *Amrit*, îl puteți comanda pe Internet, la adresa următoare: www.amritpro.com

(Sursa: *Prevention*, noiembrie 2000)

Tabagismul: pasiv sau activ, vă amenință ficatul

A existat o vreme când tutunul era considerat o „iarbă bună pentru toate relele”. Jean Nicot l-a oferit Catherinei de Médicis, pentru a-și alunga migrenele (provocate de o proastă digestie). De altfel, ca omagiu pentru acest medic, Jean Neander a dat, în 1630, numele de *Nicotiana* plantei de tutun. Pe baza încrederii în virtuțile curative ale plantei, sub Ludovic al XIII-lea, s-a răspândit obiceiul de a fuma. Toată lumea fuma, atât la curte cât și în popor.

Mult mai târziu, în 1961, când Franța emitea un timbru poștal pentru a-l omagia pe Jean Nicot, au început să fie descoperite efectele nefaste ale tutunului. În ziua de astăzi, toată lumea știe că țigara ucide, mai mult decât vindecă. Peste tot în lume, tabagismul este ostracizat.

Printre efectele toxice ale tutunului se numără:

- ridicarea tensiunea arterială,
- mărirea, în mod incredibil, a numărului bolilor cardiovasculare și respiratorii.

Este, de asemenea, regăsit ca un component al plăcilor de colesterol care obstruează arterele (ateroame). Și, la aceste efecte deja cu mare gravitate, mai puteți adăuga și... problemele hepatice.

Ficatul dvs.: un al doilea filtru

Pentru a măsura daunele provocate ficatului dvs., priviți cu atenție filtrul mucusului dvs. de țigară. Aceleași substanțe acumulate în filtrul țigării sunt cele care formează reziduul maroniu, atât de puțin atrăgător la privire și care se regăsesc în ficatul dvs., transportate de sânge.

Spre deosebire de filtrul țigării dvs., ficatul poate neutraliza aceste substanțe nocive, dar numai într-o anumită măsură (putem cita, ca probă, faptul că particule derivate din tutun sunt adeseori depistate în calculii biliari ai marilor fumători).

Mai devreme sau mai târziu, ficatul va fi afectat de aceste toxine și va începe să se deterioreze.

Dvs. alegeți: tutunul sau sănătatea

Deoarece motivația este garanția succesului, iată câteva date privitoare la tabagism:

- Fumând câte 20 de țigări pe zi, veți vedea între 675 de milioane și un miliard de lei luându-și zborul în fum, de-a lungul vieții dvs.
- Organizația Mondială a Sănătății apreciază că, în 1998, tabagismul a provocat moartea a 4 milioane de persoane, în lumea întreagă.

- Tabagismul ucide, dar și înrăutățește considerabil calitatea vieții. Fumând, vă expuneți să suferiți de bronșită și de alte probleme respiratorii cronice. Și gândiți-vă la drama pe care o trăiesc persoanele suferind de probleme cardiovasculare, sau chiar de cancer. Se știe că atât de frecvent întâlnitul cancer la plămâni la fumători este departe de a însemna odihnă în comparație cu alte forme ale bolii.
- Dacă este adevărat că nicotina creează o dependență la fel de puternică precum heroina, sindromul de lipsă care însoțește sevrajul este mai puțin redutabil. El poate fi desemnat drept benign.
- Imediat ce veți înceta să fumați:
 - concentrația de monoxid de carbon și de nicotină din corp va scădea rapid;
 - intră în acțiune un proces de vindecare naturală;
 - vă îmbunătățiți calitatea aerului pe care îl respirați.
- Riscul de a vă îmbolnăvi de boli cardiovasculare din cauza tabagismului se reduce cu 50% la un an după ce ați încetat să fumați.

Ultima dvs. țigară

Pentru a intra în tabăra nefumătorilor, iată 5 reguli foarte simple, expuse în lucrarea *The Easy Way to Stop Smoking*/ „Calea cea mai ușoară de a ne lăsa de fumat“, după un articol, publicat în revista *Selection*, octombrie 1995). Autorul, Alan Carr, a fumat între 60 și 100 de țigări pe zi, timp de 33 ani, înainte de a se elibera de această morbidă dependență, grație acestei tehnici, pe care a inventat-o.

Începeți prin a vă aprinde țigara, spunându-vă că este penultima țigară pe care o mai aprindeți.

1. Jurați-vă că, după ce ați fumat această penultimă țigară și încă una, ultima, pe care o veți aprinde după ce ați citit aceste rânduri, nu veți mai fuma, **ORICE S-AR ÎNTÂMPLA**.
 Considerați, de acum înainte, că sunteți nefumător și, cu anticipație, bucurați-vă de multiplele avantaje pe care vi le conferă noul dvs. statut:
 - o mai mare rezistență fizică,
 - mai mult suflu,
 - respirație plăcut mirositoare,
 - dinți albi,
 - importante economii etc.
2. Pentru a vă ajuta să vă mențineți decizia, cântăriți argumentele pro și contra ale fumatului. Din punct de vedere rațional, știți foarte bine că numai un „imbecil“ poate să prefere fumatul. Amintiți-vă acest lucru, ori de câte ori ați mai fi tentat să vă reapucați de fumat. De asemenea, nu uitați că nu aveți nimic de pierdut, deoarece țigara nu vă aduce într-adevăr nici un beneficiu.



Evitați să răsuciți tăișul în rană. Ați luat cea mai bună hotărâre posibilă și țineți-vă ferm de ea. Orice ar fi! Dorința dvs. de a fuma nu este nimic altceva decât o veche deprindere nefastă, pe care era de mult timpul s-o schimbați.

3. Când, în zilele care urmează luării hotărârii, simțiți că urcă în dvs. dorința de „a frige“ iute o țigară, observați cu atenție ce se întâmplă în dvs. Dacă sunteți destul de atent, veți constata că dorința vă este dictată de o senzație de lipsă, dincolo de anxietate și de stres.

Decât să cedați impulsului, respirați adânc de câteva ori și spuneți-vă: „Iată ce-i bântuie pe fumători întreaga lor viață. Iată ce-i înlănțuie de un univers urât mirositor, de cheltuială zadarnică, de sclavie. Iată ce le amenință sănătatea. Nefumătorii nu mai trebuie să îndure toate aceste chinuri. Nu-i minunat?“

EU SUNT NEFUMĂTOR !

4. Păstrați-vă moralul ridicat! Fiecare clipă care trece vă îndepărtează puțin mai mult de condiția dvs. de sclav, vă întărește puțin mai mult. Păstrați-vă optimismul, aveți toate motivele din lume să o faceți!

Decât să tot repetați fraze ca „Ah, ultima țigară...!“, sau „E insuportabil!“, spuneți-vă mai degrabă: „Ura, nu mai sunt fumător!“ Și amintiți-vă că nu aveți decât de câștigat dacă veți rămâne ferm pe poziție.

5. Acum, că ați jurat să nu mai fumați, nu acordați prea multă importanță celor o mie și unu de subterfugii recomandate de obicei fumătorilor. Nu vă lipsiți de prietenii/prietenele dvs. care fumează. Nu aveți nevoie nici de timbrele și gumele de mestecat cu nicotină. Nu păstrați țigări în casă, „să fie acolo, pentru orice eventualitate“. De fiecare dată când vedeți pe cineva aprinzându-și o țigară, felicitați-vă că ați reușit să zdrobiți un angrenaj atât de înrobitor.

Acum, că hotărârea dvs. este clară, aprindeți ultima țigară. Fumați-o liniștit, citind cele 5 puncte de mai sus. După ce v-ați stins ultima țigară, distrugeți-le pe cele care v-au rămas. **ACUM SUNTEȚI NEFUMĂTOR!**

Dușmanul ascuns al ficatului dvs.: mediul de trai

UC Berkeley Wellness Letter, publicație a Universității din California, cu sediul la Berkeley, a informat recent că un irlandez de 65 de ani, care juca golf în fiecare zi, a dezvoltat o hepatită acută. Cauza? Uimitoare! Pentru a-și curăța mingile de golf, omul luase prostul obicei de a le linge (!!!), înghițind astfel o bună cantitate din erbicidul 2,4 D.

Acest „procedeu de curățire” nu este, evident, deloc de recomandat. Nu mai mult, de altfel, decât a băga *tee*-ul în gură (*tee*-ul este un suport, înfipt în pământ, pe care se așază mingea înainte de a fi lovită). Un obicei mult mai bun ar fi să vă spălați bine pe mâini și pe picioare după ce vă întoarceți de pe terenul de golf.

Dar, pe lângă terenurile de golf, stropite din abundență cu erbicide, mai există și numeroși alți dușmani ai ficatului dvs., care se ascund în mediul dvs. intim de trai.

Viața în marile orașe industrializate expune mii de indivizi la acțiunea toxică, adeseori hepatotoxică, a produselor chimice. Aerul pe care îl respirați, alimentele pe care le consumați conțin cantități mai mari sau mai reduse din aceste substanțe, în funcție de locurile în care vă deplasați și de grija cu care vă alegeți hrana.

Toate aceste toxine, pe care le ingerați, într-un fel sau în altul, conțin molecule cu efect devastator pentru celulele dvs.: radicalii liberi.

Acțiunea degenerativă a radicalilor liberi

Radicalii liberi ar putea fi comparați cu „niște uriași rechini albi, pierduți în oceanul biochimiei. Ei atacă tot ceea ce le stă la îndemână, generând reacții care tind să devină incontrollabile, ireversibile, câteodată chiar explozive... care vă transformă într-un bloc de grăsime râncedă”, cum menționa gerontologul Roy Walford, director pentru cercetările asupra îmbătrânirii și autor al lucrărilor *La vie la plus longue/ „O viață mai îndelungată”* și *Un régime de longue vie/ „Un regim de viață îndelungată”* (apărute și în Franța, la Ed. Robert Laffont).

În ceea ce-l privește, Dr. Yuki, specialist în problemă, apreciază că 85% din bolile cronice, care ne asaltează în prezent, sunt rezultatul acțiunii radicalilor liberi. Toate părțile organismului dvs. pot fi afectate: creierul, pielea, inima, ochii, plămânii... și, bineînțeles, ficatul.

În cazurile cele mai rele, degradarea celulei se extinde până la ADN, provocând diferite boli degenerative: cancer, hemiplegie, boala Alzheimer sau Parkinson, cataractă senilă, ischemii, infarct al miocardului, poliartrită reumatoidă, ciroză, arterioscleroză și multe altele.

Prevedere înainte de toate

Chiar dacă organismul dvs. posedă mecanismele sale intrinseci, pentru a lupta împotriva radicalilor liberi, i se mai poate întâmpla să fie copleșit de sarcina pe care o are de dus la îndeplinire. Oricât de dificil și chiar imposibil ar fi să se evite o sursă de poluare, vă puteți reduce nivelul de expunere. În acest scop:

- identificați principalele surse de poluare din mediul dvs. de trai;
- protejați-vă împotriva agenților poluanți.

Să examinăm, acum, cele două tipuri importante de poluare, ca și cele mai bune mijloace de a vă proteja ficatul.

Cum să vă protejați de poluarea provocată de autovehicule

Un articol publicat în revista *Science et Vie*, în iulie 1992, menționa că 88% dintre francezi recunosc faptul că automobilul dăunează mediului înconjurător. Totuși, parcul de autovehicule și, implicit, poluarea care rezultă, crește în fiecare an.

Plămânii dvs., dar și ficatul dvs. se resimt. Nu uitați că, în ultimă instanță, ficatul este cel căruia îi revine sarcina să vă „depolueze” organismul. Iată, mai jos, patru recomandări pentru a-i ușura sarcina.

1. Nu mergeți prea aproape de vehiculul care vă precede

Compilarea cercetărilor efectuate timp de 15 ani de *International Center of Technology Assessment*/ „Centrul internațional de evaluare tehnologică” din SUA, demonstrează că aerul poate fi de zece ori mai poluat în interiorul unui vehicul decât în exterior. Și pe bună dreptate: urmând prea de aproape vehiculul – și eșapamentul său – care vă precede, o bună parte din gazele arse emise de acesta este aspirată prin sistemul de ventilație al vehiculului dvs. Pentru a contracara această problemă:

- mențineți o distanță rezonabilă între vehiculul dvs. și cel precedent;
- evitați, mai ales, să urmați îndeaproape camioanele diesel și autobuzele;
- aerisiți-vă mașina deschizând ferestrele, mai degrabă decât acționând ventilatorul.

(Sursă: *L'Actualité*, 1 noiembrie 2000)

2. Evitați centrul orașelor

Nivelul de monoxid de carbon este deosebit de ridicat, mai ales în orele de vârf.

3. Garați-vă mașina departe de casă

Evitați astfel ca gazele de eșapament ale mașinii să vă pătrundă în casă.

4. Atenție la garajele interioare!

Dacă dispuneți de un garaj clădit chiar la subsolul locuinței dvs., o bună parte din gazele emise de eșapamentul mașinii dvs. pot intra în interiorul casei. Ziarele informează adeseori despre cazuri de intoxicație domestică prin inhalarea de monoxid de carbon, datorate faptului că motorul unei mașini, aflată în garajul de lângă casă, a fost lăsat în mers.

Pentru a contracara această problemă, este mai bine să vă construiți garajul separat. Dacă nu, măcar prevedeați o bună izolare între garaj și locuință.

Cum să vă protejați de poluarea domestică

Casa dvs., acel „home sweet home” („casă, dulce casă” – n.t.), este atât de sigură pe cât o credeți? Un studiu al laboratorului Lawrence Berkeley a demonstrat că nivelul poluării din casele noastre depășește adeseori un grad considerat inacceptabil chiar și pentru exterior. Produsele care poluează aerul din casele dvs. sunt foarte numeroase. Iată-le pe cele principale:

➤ *Dulapurile dvs. adăpostesc, de obicei, mai multe produse îndoielnice.*

Probabil depozitați în ele:

- produse de întreținere (ceară, dezinfectanți, detergenți etc.);
- vopsele, verniuri, solvenți;
- insecticide (otrăvă de șoareci, de furnici etc.).

➤ *Materialele de construcție reprezintă o importantă sursă de poluare domestică.* Doar dacă nu faceți o alegere judicioasă a materialelor utilizate, casele noi sunt cu precădere afectate de această problemă. Printre materialele toxice curent utilizate, veți putea găsi:

- panouri de talaș aglomerat, de carton-fibră și placaje pentru interior;
- izolanți de fibră de sticlă, de uree-formaldehidă, de poliuretan expandat sau de polistiren rigid;
- adezivi pentru mochetă, linoleum, mobile și tapet;
- lemn ignifugat sau tratat împotriva umezelii (pentru pavarea curților, pentru uși și ferestre);
- materiale conținând azbest;
- mase plastice.

Fiți conștienți și de riscurile legate de un nivel de umiditate prea ridicat

Igrasia reprezintă o importantă sursă de poluare. Cazurile de intoxicații severe datorate umezelii se numără cu sutele. Cu cât este mai ridicat gradul de umiditate al locuinței dvs., cu atât mai mult sunteți expuși la acest risc. Pentru a preveni problema, asigurați-vă că higrometrul dvs. se menține dedesubtul indicatorului de 45%.

Soluții pentru îmbunătățirea calității aerului din casele dvs.

Puteți ameliora considerabil calitatea aerului din casa dvs. aplicând măsuri foarte simple. Iată-le:

- Goliți-vă dulapurile de produsele toxice care se găsesc înăuntru. O bună parte din aceste produse pot fi depozitate în afara casei, într-o mică magazie, de exemplu.
Altă posibilitate: dacă dispuneți de o pivniță sau de un subsol, amenajați acolo un dulap de depozitare, prevăzut cu o gură de aerisire. Vaporii toxici vor fi evacuați spre exterior.
- Utilizați detergenți pe bază de substanțe naturale. Astăzi, se poate găsi pe piață o mare varietate de astfel de produse.
- Preferați dușurile de scânduri, pardoselile de linoleum și de ceramică în locul covoarelor din materiale sintetice și mochetelor din vinil.
- Pentru renovări sau construcția unei case noi, folosiți materiale lipsite de substanțe toxice. În măsura posibilului, folosiți lemn natural, cărămizi, ceramică, bumbac, argilă, var și plută. Toate acestea constituie cele mai bune alegeri.
- Instalați-vă un bun sistem de aerisire și, la nevoie, un deumidificator.
- Decorați-vă încăperile cu plante, care absorb poluanții (de exemplu, *Aloe vera*).

Câteva produse cu nivel ridicat de hepatotoxicitate

- tetraclorura de carbon (CCl₄), un solvent și degresant utilizat în industrie;
- fosforul alb (mai cunoscut sub denumirea de șoricioaică);
- sărurile de fier utilizate în metalurgie;
- tricloretilenul (solvent și degresant industrial);
- anumite insecticide;
- fenolii (acizi caustici);
- cadmiul (în metalurgie);
- beriliul (care intră în producerea lămpilor fluorescente și a tuburilor catodice) etc.

Nu uitați nici anumite riscuri „naturale”. Așa, de exemplu, să ne amintim extrema toxicitate a buretelui-viperel (*Amanita phalloides*), ciupercă mortală, deosebit de periculoasă.

Pentru a repara ce se mai poate

În caz de intoxicație, adresați-vă fără întârziere centrului antitoxic cel mai apropiat sau serviciilor de urgență.

Dușmanii psihologici ai ficatului dvs.

Conotația negativă legată adeseori de stres este, în mare parte, nejustificată. De fapt, în multe cazuri, aveți nevoie de un minim de stres pentru a putea face față exigențelor vieții de fiecare zi. Stresul este cel care vă permite să reacționați în caz de pericol; fie prin fugă, fie prin confruntare. Toată această puternică mobilizare de energie care este stresul, e legată de reflexul „fă-față-sau-fugi“, care a salvat, în repetate rânduri, viețile strămoșilor noștri. Această „agitație hormonală“ este, pentru dvs., cea mai bună asigurare de viață! Și tot stresul vă permite să mobilizați energia necesară pentru a lua cuvântul în fața unei adunări, sau pentru a vă produce într-un concert etc.

Dar mai există și stresul cronic, care poate dăuna serios ficatului dvs. Iată cum să nu ajungeți până acolo...

Un bun servitor, dar un foarte prost stăpân

În multe privințe, stresul este benefic și chiar indispensabil. Dar aceasta, numai în măsura în care îl puteți gestiona. Stresul este pozitiv în măsura în care:

- este de scurtă durată și cu țintă precisă;
- reprezintă un răspuns prompt și eficient în fața unei situații dificile.

Aici este hiba. De îndată ce îl lăsați să vă domine, efectele sale negative nu întârzie să se manifeste. Iar aici este vorba de efecte fiziologice tangibile.

Dr. Hans Selye, căruia îi datorăm importante lucrări despre stres, a demonstrat că, sub efectul stresului, animalele manifestă o întreagă gamă de răspunsuri stereotipe, care nu lasă ficatul neafectat.

Excesul de stres produce o „mobilizare“ a ficatului dvs.

Sub efectul stresului, întregul dvs. corp se crispează, ceea ce antrenează funcționarea mai intensă a organelor dvs. interne.

Stresul în exces generează o mare cantitate de radicali liberi

Ați citit în capitolul 16, *Grăsimile „rele“*, despre felul în care aceste substanțe sunt nocive pentru ficatul dvs. Ficatul dvs. nu face excepție, ci chiar dimpotrivă.

Stresul sporește povara muncii ficatului dvs.

Sub efectul stresului, organismul dvs. secretă diferite substanțe biochimice – dintre care anumiți hormoni – care sunt distribuite în mai multe părți ale corpului dvs., pentru a vă permite să vă apărați la nevoie.

Ori, unul din rolurile ficatului este cel de a transforma și de a elimina excesul de hormoni aflat în circulație în sânge. Dacă, sub efectul unui stres, secretați o mare cantitate din acești hormoni, impuneți o sarcină crescută de muncă ficatului dvs.

Stresul în exces antrenează o importantă scădere a triptofanului la nivelul ficatului

Triptofanul este o substanță datorită căreia glanda pineală poate secreta melatonină. Iar melatonina, poate vă mai amintiți, este hormonul care, acum câțiva ani, trebuia să elimine toate relele. Chiar dacă, odată cu scăderea de interes și cu intervenția altor cercetări, melatonina nu mai pare atât de „miraculoasă” pe cât s-a dorit să se creadă, ea continuă să joace, însă, un rol crucial. Ea este cea care vă reglează ceasul biologic, un ceas interior de care depind toate organele dvs. Când traversați diferite fusuri orare, ceasul dvs. intern trebuie să se reajusteze. *Ori, dintre toate organele dvs., fără îndoială că ficatul este cel care consumă cel mai mult timp adaptării la noul ciclu de veghe-somn.* Cel puțin aceasta este concluzia la care au ajuns cercetătorii care au analizat reacția șoarecilor supuși la decalajul orar (*Science*, citată de *L'Actualité*, iulie 2000).

Accelerând distrugerea triptofanului la nivelul ficatului, stresul afectează o întreagă serie de funcții organice, inclusiv pe cele ale ficatului dvs.

Eliberați-vă de excesul de stres

Pentru a vă relaxa, trebuie să lăsați din mână, să uitați – chiar dacă nu ar fi decât pe moment, în raport cu obiectivele dvs. – toate aceste dorințe pe care încercați să le satisfaceți. Aceasta, deoarece stresul este întotdeauna legat de o dorință! Dorința de a scăpa de ceva sau dorința de a obține ceva. În esență, dorințele dvs. vă fac să o țineți tot într-o fugă, dincolo de limitele bunului simț, am putea spune, în numeroase cazuri. Așa cum spune Yvon Deschamps, un umorist din Québec, „în anul 2000, aș spune că multă lume fuge ca să-și poată plăti bunuri pe care nu va avea timp să le folosească”.

Dacă este normal să nutriți anumite dorințe, excesul lor nu vă poate face decât rău. Pentru a vă distanța de acest mecanism, iată trei măsuri simple și eficiente, pe care le puteți aplica încă de astăzi.

1. Elaborați o listă de priorități

Așa cum bine au spus înțelepții, fericirea nu se măsoară prin ceea ce avem, ci prin cele la care putem renunța. Dacă găsiți că viața dvs. este prea stresantă și că doriți să-i reduceți cerințele, faceți puțină curățenie. Iată metoda care vă poate veni în ajutor:

- Elaborați o listă a principalelor dvs. surse de stres, trecându-vă în revistă viața familială, socială și profesională. Acest exercițiu vă va oferi o mai bună viziune de ansamblu, vă va permite să stabiliți legăturile existente între fapte care vi se păreau, poate, fără nici un raport între ele.

- Stabiliți o ierarhie în cadrul acestei liste. Puneți în fruntea listei cele mai importante surse de stres.
 - Gândiți-vă la felul în care puteți rezolva fiecare din problemele ridicate. În anumite cazuri, va fi, poate, vorba de modificarea concretă a unei situații. În alte cazuri, este posibil ca o atitudine mentală diferită să vă ofere soluția. Procedați în mod progresiv, de la simplu la complex. Iar dacă acest lucru vi se pare prea greu de făcut, nimic nu vă împiedică să cereți ajutorul unui prieten sau al unui medic.
 - Într-o a doua etapă, redactați lista lucrurilor la care țineți cu adevărat, dar pe care nu aveți timp să le faceți niciodată. Stabiliți, de asemenea, ordinea importanței lor.
 - Pornind de la aceste două liste, elaborați un tabel pe două coloane. Pe de o parte, notați lucrurile pe care TREBUIE să le faceți, iar pe cealaltă, lucrurile pe care VREȚI să le faceți.
- Veți fi surprins să constatați că există anumite legături între cele două coloane ale tabelului!

Prins în vârtejul stresului, vi se întâmplă, poate, așa cum li se întâmplă multora, să confundați plăcutul cu neplăcutul.

- În lumina tabelului realizat, stabiliți, zi după zi, o organizare realistă a timpului dvs. Evitați să vă supraîncărcați. La nevoie, procurați-vă o agendă.

2. Adoptați o bună tehnică de relaxare

În mod regulat, ideal ar fi măcar o dată pe zi, să faceți o ședință de relaxare așa cum trebuie. Dacă vă simțiți extrem de stresat, este posibil ca acest exercițiu să reclame un anumit efort. Spuneți-vă că, prin puțin antrenament, veți reuși mai repede și mai ușor. Iată cum puteți proceda:

- Retrageți-vă într-un loc liniștit, departe de zgomot și de du-te - vino.
 - Așezați-vă sau lungiți-vă, cum preferați, dar aveți grijă să stați confortabil. Închideți ochii.
 - Respirați adânc de câteva ori, apoi reveniți la respirația normală.
 - Observați-vă suflul, deveniți conștient de efectul său asupra corpului dvs.
 - Treceți în revistă fiecare parte a trupului dvs. (degetele mari de la picioare, tălpile, gleznele, pulpele și tot așa, până la față), imaginându-vă că se destind, una după alta.
- Procedați sistematic și cu perseverență.
- Când ați încheiat această etapă, reluați conștiința corpului dvs. în întregime, iar apoi, mai petreceți câteva minute, pentru a vă adânci și mai mult relaxarea.
 - Continuați să fiți atent la felul în care respirați. Când veți realiza că respirați în mod conștient, vă veți da seama de faptul că *încordarea, tensiunile dvs. corespund unei stări de contractare și de închidere, spre deosebire de o stare de expansiune și deschidere.*

Din momentul în care deveniți conștient, altfel spus, că simțiți până în adâncul dvs., aceste tensiuni se vor desface, pentru a lăsa loc unei impresii de

fluiditate. Este ca și cum s-ar deschide o ușă, pentru a lăsa să intre plinul de energie.

- Când vă hotărâți să puneți capăt ședinței de relaxare, reluați, lent, contactul cu exteriorul, încercând să prelunghiți starea de calm interior care s-a instalat în dvs.

3. Faceți mișcare

Cât de binefăcătoare poate fi relaxarea, ea nu permite întotdeauna „transformarea” energiei stresului. Când vă simțiți prea tare „cu nervii întinși la maxim”, un exercițiu fizic viguros se poate dovedi și mai binefăcător. Este un excelent mijloc de a elibera incredibila vitalitate pe care stresul, de moment sau cronic, o poate declanșa.

Dacă nu reușiți să canalizați această energie în acțiune, ea riscă să se întoarcă împotriva dvs., să se transforme în energie autodestructivă.

Într-o a doua fază, cu ajutorul oboselii fizice, vă va fi mult mai ușor să vă relaxați. Practicați o ședință de relaxare, așa cum este descrisă mai sus, sau o tehnică asemănătoare.

În rezumat: cele șase chei de prevenire a bolilor de ficat

Ceea ce puteți face cu titlu individual pentru a preveni bolile de ficat poate fi rezumat după cum urmează:

1. Adoptați o igienă personală ireproșabilă, în special pentru a nu vă contamina sau a fi contaminat cu virusi hepatropi.
2. Faceți în mod regulat cure de dezintoxicare. Mai ales, dacă sunteți în mod deosebit expus la agenți hepatotoxici (tabagism, alcool, proaste deprinderi alimentare, stres etc.).
3. Practicați exerciții fizice în mod regulat. Exercițiile vă stimulează toate organele interne, inclusiv ficatul.
4. Vaccinați-vă împotriva hepatitelor virale A și B, dacă vă încadrați, prin profesia dvs., într-un grup de risc.
5. Învățați să recunoașteți principalele simptome ale acestor boli, pentru a interveni cât mai rapid posibil (veți găsi descrierea detaliată a acestora în partea a III-a a lucrării de față). Numeroase plante medicinale acționează în mod deosebit de pozitiv asupra ficatului.
6. La nevoie, nu ezitați să vă alertați medicul de familie. Șansele de succes ale mai multor tratamente depind direct de rapiditatea cu care sunt aplicate.

Referințe bibliografice

Cărți și reviste

- ABASTADO (Philippe), „Le secret du vin rouge“, *Science et Vie*, hors-série N° 208, Paris, septembre 1999.
- ADER-MARTIN (Claude), „Diminuer les effets de l'alcool“, *Eurêka*, N° 8, juin 1996.
- ARRIGHI (Pierre-Paul), „Préservez votre foie pendant les fêtes!“, *Le Journal Vert*, Montréal, hiver 1993.
- AUBRY (Jocelyne) și DEHIN (Robert), *Comment avoir une maison qui guérit*, Edi-Inter, Genève, 1996.
- BARIL (Caroline), „La gueule de bois du temps des fêtes“, *L'omnipraticien*, Canada, 22 décembre 1993.
- BLUESTEIN (Barry) și MORRISEY (Kevin), *La gastronomie santé*, Ed. Alpha Publishing, Toronto, 1994.
- BRETON (Marie), „Santé et alcool font-ils bon ménage?“, *Cahier Santé de Sept jours*, Montréal, vol.1, N° 18.
- BRUNET (Jean-Marc), „La femme et la caféine“, *Le Journal de Montréal*, Montréal, 31 mars 1999.
- CARR (Allen), „Parole d'ex-fumeur“, *Sélection*, octobre 1995.
- CHARBONNEAU (Nicolle), „A Martini, Two Olives, with an Ironic Twist“, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- CYR (Mario), „L'alcoolisme: un problème qui peut survenir à tout âge“, *Le Bel Âge*, Canada, avril 1992.
- DAUDIER (Paule), „Le Savoir-boire du temps des fêtes“, *Châtelaine*, Montréal, décembre 1991.
- DE BELLEFEUILLE (Johanne), „Le bon usage de l'alcool“, *Santé*, Montréal, décembre /janvier 1992.
- DEXTREIT (R.), *Le foie, cet organe vital*, Éd. Vivre en harmonie, Champagne-sur-Oise, 1998.
- EHRICHS (Linda), „Don't wait for drinkers to do lamp shades“, *Family Practice*, Canada, 14 mars 1994.
- FRAPPIER (France) și GOSSELIN (Danielle), *Le guide des bons gras*, Éd. Asclépiade Inc., Montréal, 1995.
- FRAPPIER (France), *Le guide de l'alimentation saine et naturelle*, Éd. Asclépiade Inc., Montréal, 1987.
- GARRETT (Laurie), „Alcoholics' blood cells chemically different“, *The Gazette*, Montréal, 17 septembre 1988.
- GOLDSTEIN (Laura), „Good News about Coffee“, *Prevention*, Pensylvanie, décembre 2000.
- HARVEY (Claire) și MARCIL (Claude), „Ah! ces Anonymes...“, *Santé Société*, Canada, printemps 1992.
- KISSIR (Susan), „Treat Alcoholism With Nutrition“, *Natural Health*, Brookline Village (Massachusetts, USA), janvier/ février 1993.
- KUNZ (Dr. Jeffrey) și FINKEL (Dr. Asher J.), *The American Medical Association Family Medical Guide*, Random House, New York, 1987.
- LEGAULT (Michel), „Décalage horaire: le foie y goûte“, *L'Actualité*, Montréal, juillet 2000.
- MARANDA (Marie-France), „Approches de l'alcoolisme: De la morale... à la sociologie du travail“, *Service social*, vol. 41, N° 1, Canada, 1992.
- MOINET (Marie-Laure), „Le café est-il bon, est-il mauvais?“, *Science et Vie*, N° 955, avril 1997.
- OLIVIER (Jean-Pierre), „Drogues sous haute surveillance - Les effets secondaires des médicaments dénoncés par un médecin“, *Le Journal Vert*, vol. 8, N° 10, Montréal, janvier-février 1999.
- ROIG (Antoine), *Additifs et polluants alimentaires*, Éd. Du Rocher, Monaco, 1988.

- SOUCCAR (Thierry), *La révolution des vitamines*, Éd. J'ai lu, Paris, 1998.
- VOGEL (A.), *Le foie – Régulateur de la santé*, Éd. Bioforces AR, Suisse, 1976.
- VUCOVIK (Laurel), „It is Vegetables or Wine That Protects French Hearts?“, *Natural Health*, Brookline Village (Massachusetts, USA), novembre/décembre 1993.
- VUCOVIK (Laurel), „Lower Your Cholesterol with Grape Juice“, *Natural Health*, Brookline Village (Massachusetts, USA), novembre/décembre 1992.
- WHITAKER (Julian), „How to Take the Punch Out of Holiday Drinking?“, *Health & Healing*, Philips Publishing, vol. 8, N° 12, États-Unis, décembre 1998.
- WHITAKER (Dr. Roger), „Just Say no to Drugs“, *Health and Healing*, vol. 10, N° 10, octobre 2000.
- „Comment survient l'ivresse“, *Libre Belgique*, 1^{er} au 6 janvier 1997.
- „Des bons effets de l'alcool“, *Libre Belgique*, sélection hebdomadaire, 27 décembre 1994 - 2 janvier 1995.
- „Gueule de bois“, *Tribune de Genève*, 17 février 1997.
- „La face cachée de vos médicaments“, cahier *Top Santé*, dans *Lumière*, Québec, septembre 1999.
- „Les pesticides favorisent la croissance de bactéries“, *Le Journal de Montréal*, Montréal, 5 octobre 2000.
- „Prévention: Alcool au volant: deux verres et pas plus“, *Top Santé*, France, août 1995.

Pe Internet

- „Le vin rouge et les infarctus“, *Radio-Canada Nouvelles*, <http://www.radio-canada.ca/nouvelles>, 28 mai 1999.

PARTEA a III-a

Ficatul și secretele sale

Minunatele proprietăți ale ficatului dvs.

Aproape toate funcțiile corpului dvs. se găsesc în raport mai mult sau mai puțin direct cu acest organ

Ficatul este o eminență cenușie (amintiți-vă capitolul 1), care exercită peste 500 de funcții organice! Putem număra mult mai repede activitățile organice care nu depind (sau aproape) de ficat, decât să încercăm să le trecem în revistă pe celelalte.

Și invers, este imposibil să studiem funcționarea unuia sau altuia dintre sistemele și organele vii, fără să ne interesăm, într-un moment sau altul, de rolul jucat de ficat.

Are masa viscerală cea mai voluminoasă

Ficatul unui adult cântărește în medie 1,5 kg, respectiv 1/50 din greutatea corpului. De asemenea, este masa cea mai densă, din punct de vedere biologic, cu circa 300 de miliarde de celule specializate.

Ca atare, nu vă mirați că ficatul dvs. ocupă un loc central în toate procesele vitale care vă animă corpul!

Digeră pentru dvs.!

Datorită sărurilor biliare – component al bilei (dacă doriți să știți mai multe despre bilă, vedeți „Ce este bila?” de la capitolul 25, pag. 183) – secretate de ficatul dvs., el transformă alimentele ingerate și digerate din intestin în elemente nutritive, care pot fi utilizate de toate celulele organismului. Fără această transformare, nu ar exista nici nutriție și nici energia atât de necesară activității celulare.

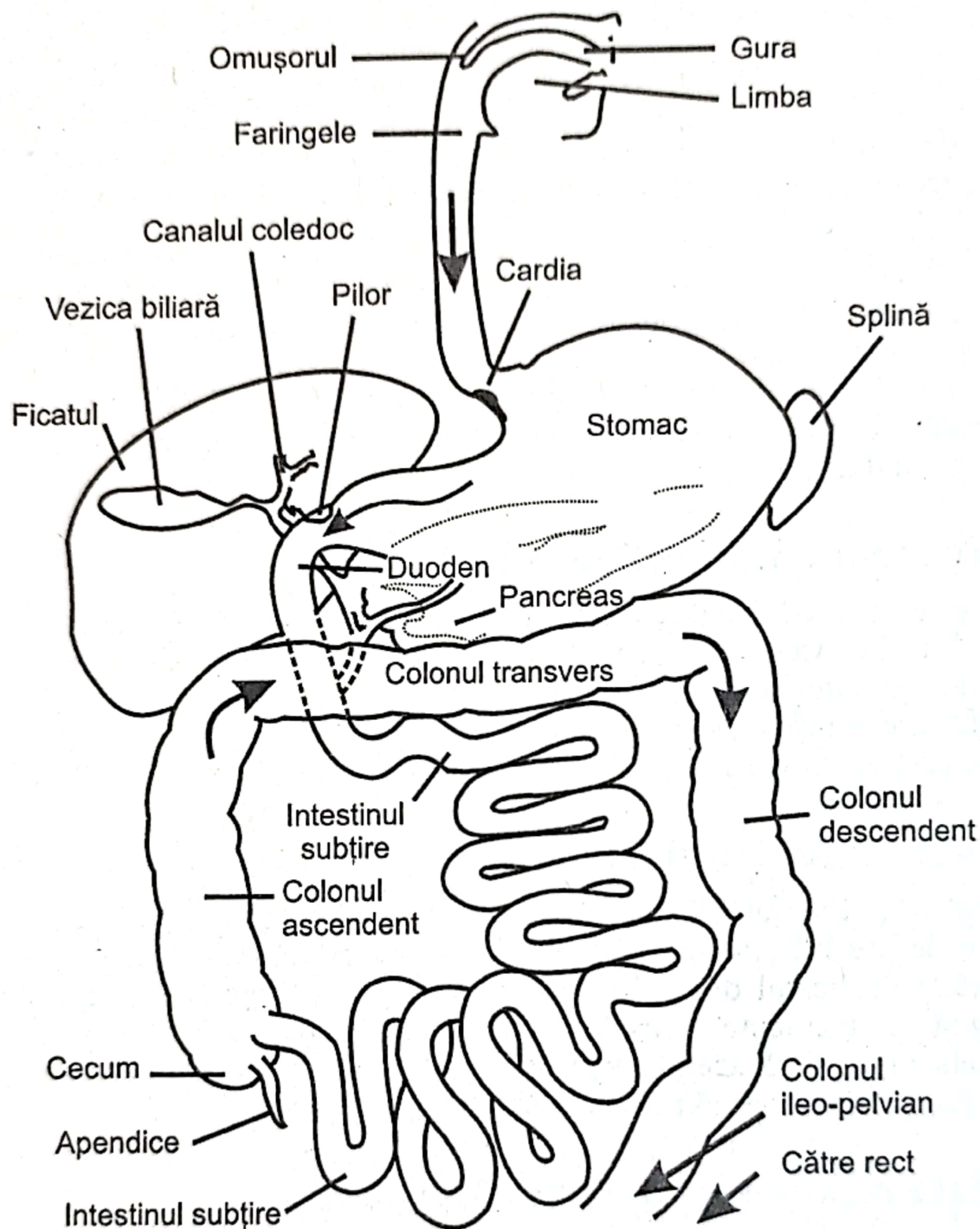
Este rezervorul dvs. de energie

La fel ca toate animalele, omul se alimentează în mod intermitent: el nu mănâncă tot timpul. Din fericire, ficatul permite corpului să supraviețuiască în mod autonom un timp mult mai îndelungat decât v-ați închipui. De ce?

Pur și simplu, pentru că *ficatul dvs. este capabil să stocheze energie, precum și anumite elemente nutritive esențiale*. În consecință, el va putea furniza principii nutritive organismului dvs., chiar și în afara meselor, ori de câte ori se va face simțită nevoia.

Astfel, ficatul dvs. vă va putea permite să supraviețuiți, în mod autonom, un timp mult mai îndelungat decât ați putea crede, așa cum vom vedea ceva mai încolo.

Aparatul digestiv



Sursa: *QUID 99*

Ficatul dvs. este un rezervor de vitamine

De altfel, acesta este și motivul pentru care vi se recomandă să consumați ficat proaspăt de la măcelărie, când suferiți de o carență de vitamine.

Stocul hepatic de vitamina A este suficient pentru a asigura acoperirea nevoilor organismului pe o perioadă de 10 luni, în afara oricărui aport din exterior. La fel, stocul de vitamina D poate asigura o autonomie de 3-4 luni.

În ceea ce privește stocul de vitamina B₁₂, acesta este suficient pentru a preveni orice carență timp de 1-2 ani. Și aceasta, chiar dacă nu mâncați produse de origine animală, care constituie singura sursă de vitamina B₁₂!

El este principalul rezervor de fier organic, în afara fierului conținut în hemoglobina globulelor roșii din sânge

Când există o mare cantitate de fier în circulația sanguină, celulele hepatice captează surplusul, îl combină cu o proteină, *apoferitina* și îl stochează, sub formă de *feritină*.

În mod invers, când scade nivelul de fier din sânge, enzime specializate „fragmentează” *feritina* și eliberează rapid mari cantități de fier în circulația sanguină. Astfel, ficatul nu este numai un rezervor de fier, ci și reglează nivelul fierului sanguin.

Se poate întâmpla, însă, ca această capacitate de reglare să funcționeze defectuos și atunci apare *hemocromatoza genetică*, o boală de origine ereditară, care se caracterizează printr-o supraîncărcare cu fier a ficatului (pentru a ști mai mult, vedeți capitolul *Hemocromatoza genetică* în lexiconul din partea a IV-a).

Tot ficatul este cel care asigură și reglează asimilarea zaharurilor, grăsimilor și proteinelor (din carne)

Distribuirea sângelui în tot organismul dvs. și, mai ales, filtrarea acestuia se află în strânsă dependență de funcția hepatică. Orice lezare a ficatului are o repercutaie imediată asupra sistemului dvs. cardiovascular.

El joacă și un rol imunitar

Ficatul dvs. joacă direct, prin intermediul unora dintre celulele sale, denumite *macrofage*, un rol fundamental în protecția imunitară a organismului dvs. Aceasta, deoarece el vă protejează împotriva celor mai diferiți germeni patogeni, care pătrund în organism pe cale sanguină, intestinală, cutanată și chiar respiratorie: bacterii, microbi, viruși etc.

Ficatul dvs. este unul dintre marii „gunoieri” ai organismului, ca și rinichii

Ficatul intervine de manieră la fel de hotărâtoare în eliminarea toxinelor și a altor deșeuri produse de alimentație și de funcționarea organică. Celulele dvs. hepatice sunt capabile să descompună, să reducă la starea de deșeuri numeroase substanțe, a căror acumulare în organism poate, dacă nu ar fi eliminate, să antreneze dezordini uneori dintre cele mai grave. Toate aceste deșeuri toxice sunt eliminate odată cu bila, apoi evacuate prin fecale sau urină.

Celulele hepatice sintetizează majoritatea factorilor esențiali ai coagulării sanguine

Când ficatul dvs. nu mai este capabil să sintetizeze factorii de coagulare (în caz de ciroză avansată, de exemplu), apar diferite simptome caracteristice. Este, mai ales, cazul formării unor hematoame spontane în jurul ochilor.

Trecerea timpului îl afectează prea puțin

În timp ce toate celelalte organe și țesuturi ale corpului dvs. – creierul, inima, pielea, arterele, articulațiile, plămânii etc. – suferă modificări datorită îmbătrânirii naturale, un ficat bine întreținut poate funcționa până la 80 de ani, practic la fel după cum funcționa și la vârsta de 20 de ani.

Este un organ deosebit de rezistent

Ficatul este capabil să depășească riscurile provocate de un mod de viață dereglat în mod trecător. Nu uitați, totuși, că dincolo de anumite limite, daunele provocate ficatului devin ireversibile, ca, de exemplu, în cazul cirozei alcoolice.

Ficatul dvs. este capabil și de autoregenerare

Când vi se întâmplă să vă răniți, cu o plagă deschisă, veți putea constata că, după o anumită vreme, carnea și pielea „vă cresc la loc”. Cele două buze ale răni se lipesc. Pielea își regăsește integritatea, în sensul că, în locul unde se găsea rana, apare o continuitate a țesutului cutanat, care interzice pătrunderea în organism a germenilor și a corpurilor străine. Acest fenomen de „creștere” a țesuturilor este cunoscut sub denumirea de *regenerare*. Anumite țesuturi ale organismului uman, cum este pielea, epiteliul intestinal sau oasele, sunt dotate cu această proprietate. Nici unul, însă, nu posedă atât de perfect și într-un grad atât de înalt această proprietate ca ficatul, așa cum vă vom explica în continuare.

În mod normal, celulele hepatice au o durată de viață de cca 10-16 luni. Înlocuirea lor se face într-un ritm lent, ținându-se seama de numărul și de durata lor de existență. Dar, în anumite împrejurări, acest ritm se poate intensifica, ajungând la proporții fantastice, iar înmulțirea celulară hepatică va depăși, în acest caz, și proliferarea celor mai înspăimântătoare forme de cancer.

Astfel, dacă se extrage, chirurgical, o parte importantă a ficatului, aceasta nu întârzie să se refacă în întregime. Ca atare, la om, când se înlătură chirurgical 75% din masa ficatului, acest organ nu are nevoie decât de 4 luni pentru a-și regăsi greutatea inițială. La animale, regenerarea hepatică este și mai rapidă: șobolanul are nevoie numai de 3 săptămâni, iar câinele, de 8 săptămâni pentru a-și reface un ficat nou, după ablația (înlăturarea – n.t.) a $\frac{3}{4}$ din ficatul inițial!

Există aspecte și mai fascinante în acest fenomen!

Ficatul regenerat își regăsește exact greutatea de la început, volumul, conformația anatomică, amplasamentul precis în abdomen, în raport cu organele vecine și, mai presus de toate, funcțiile inițiale.

Noul ficat este capabil să asigure toate funcțiile pe care le-am descris mai sus, a căror complexitate este cel puțin derutantă.

Și, încă mai mult, nu există vreo cicatrice, așa cum rămâne pe piele după vindecarea unei răni deschise.

Numai că, acolo unde lucrurile par să țină de știința-ficțiune, regenerarea – respectiv, multiplicarea celulelor hepatice – se oprește spontan, cu mare precizie, exact în momentul în care ficatul și-a regăsit integritatea absolută, ajungând riguros identic cu ficatul inițial! De asemenea, procesul nu se realizează niciodată prin tatonări succesive, ci într-un mod continuu și armonios, ca și cum celulele ar ști dinainte încotro se îndreaptă... Am putea crede că organismul posedă o memorie internă, cu capacitate halucinantă! (Analogia cu procesele canceroase este evidentă, cu o diferență, dar de mare importanță: în timp ce organismul controlează la perfecție multiplicarea celulelor în regenerarea hepatică, acest control nu se mai supune puterii sale în caz de cancer.)

Pe plan practic și terapeutic, proprietatea de regenerare a ficatului este, la ora actuală, unul din mijloacele cele mai eficiente și mai sigure de a trata și vindeca bolile hepatice, care, altfel, ar fi condamnate.

Mai este nevoie ca medicul să intervină înainte de a fi prea târziu: dincolo de un anumit prag – ablația a mai mult de 75-80% din masa hepatică –, șansele de regenerare se reduc sau chiar devin nule.

Pentru a ști mai mult despre transplantul de ficat, vedeți pag. 280, în lexicul din partea a IV-a.



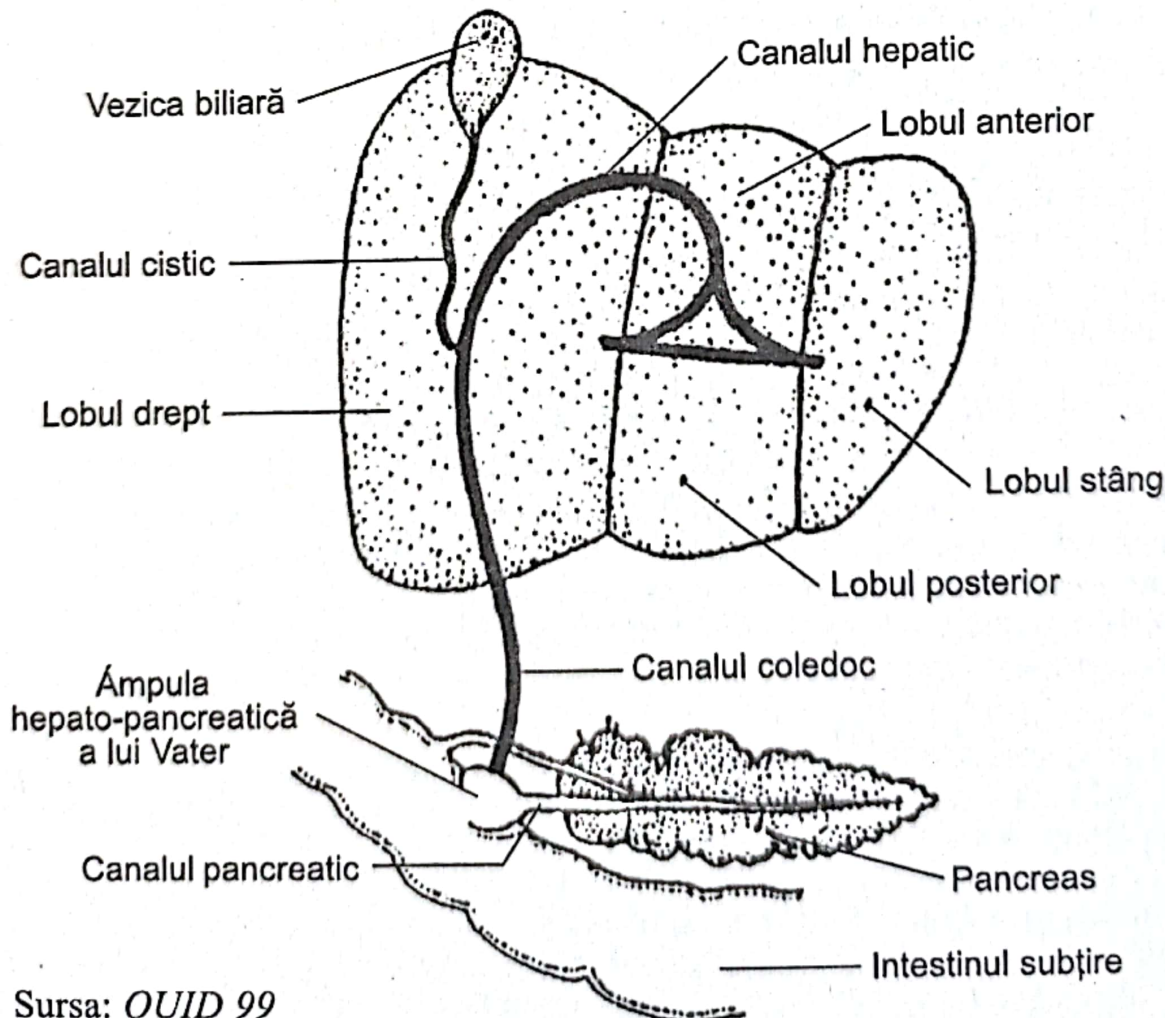
Cum funcționează ficatul dvs.

Încercați să vă imaginați ficatul dvs. ca pe o imensă instalație industrială de filtrare. De asemenea, imaginați-vă că aceasta este formată din unități mai mici de „tratament și producție“, care sunt *lobulii hepatici*. Fiecare dintre acești lobuli este o mică uzină, într-un fel o reproducere în miniatură a întregului dvs. ficat.

Fiecare lobul acționează ca un ficat în miniatură, în măsura în care reproduce și își asumă toate funcțiile ficatului, considerate în întregimea acestora. Cu alte cuvinte, este capabil să efectueze toate sarcinile încredințate acestui organ, dar pe scară mult mai redusă.

Fiecare lobul cuprinde, la rândul său, șiruri de mașini-unelte: *hepatocitele*, sau celulele hepatice. Suma muncii efectuate de fiecare dintre aceste zeci de mii de lobuli constituie funcția ficatului. Să vedem, acum, puțin mai în amănunțime, cum se efectuează această muncă.

Ficatul și organele sale periferice



Sursa: QUID 99

În stare normală, ficatul-uzină primește două tipuri de sânge

Fapt cu totul remarcabil, aproape 1½ litru de sânge pe minut face un ocol prin ficatul dvs. Respectiv, aproape 30% din întregul volum al sângelui aflat în circulație în stare de repaus, ceea ce este enorm!

Această cifră reprezintă, în realitate, filtrarea a circa 90 de litri pe oră, sau a 2160 litri pe zi. Și aceasta, pe întreaga durată a vieții dvs. și atâta vreme cât ficatul dvs. funcționează cât de cât normal... „Munca“ celulelor dvs. hepatice constă în filtrarea și transformarea acestei cantități de sânge. După cum puteți vedea din ilustrația din pagina 182 („Ficatul“), aceste două tipuri de „materiale“ nu pătrund în ficat prin aceeași „poartă“. De altfel, ele sunt de natură destul de diferită: sângele arterial și sângele venos.

1. Energia indispensabilă funcționării unităților de producție și tratament ale ficatului

Cu alte cuvinte, este vorba de sângele *arterial*, care este adus de marea arteră hepatică cu scopul de a vă iriga ficatul. În fiecare minut, cca 350 de mililitri de sânge arterial vin să hrănească celulele hepatice, în primul rând cu oxigen.

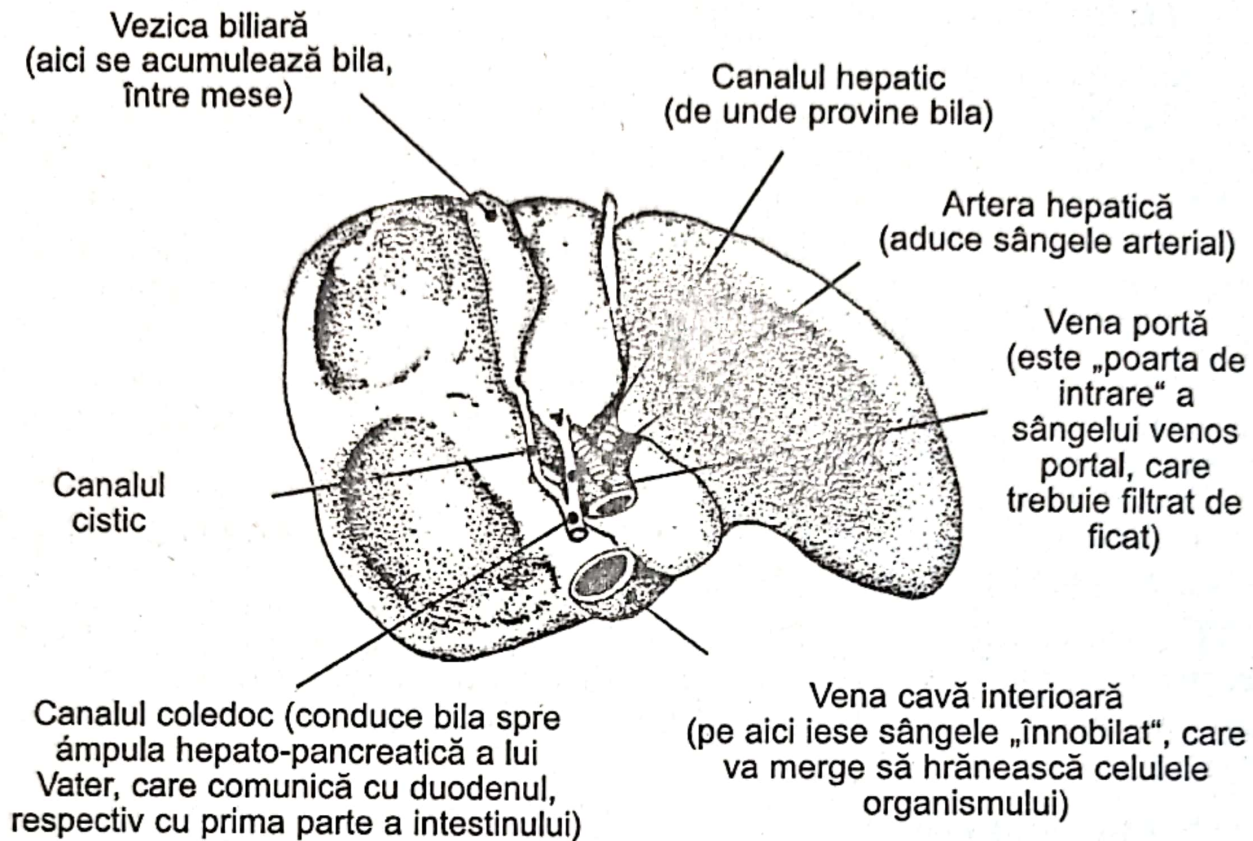
2. Materii brute

Altfel spus, sângele *venos*, care intră în ficat prin intermediul venei porte și care provine din intestinul gros. Compoziția sângelui „portal“ este deosebită:

- Mai întâi, el conține sânge venos „obișnuit“, la fel ca cel care circulă prin venele brațelor sau picioarelor dvs., de exemplu.
- La acesta, se adaugă diferite materii utile sau toxice, care provin din ceea ce ați digerat și care a fost absorbit de mucoasele gastrointestinale. Adică:
 - grăsimi, zaharuri, proteine, vitamine, minerale (fier, calciu, fosfor, potasiu etc.), oligoelemente (zinc, iod, aur etc.), provenite din digestia alimentelor ingerate;
 - bacterii intestinale sau ingerate în același timp cu alimentele, microbi, viruși, celule moarte, molecule de substanțe medicamentoase, toxine diverse, tot felul de reziduuri organice etc.

Evident, dacă asemenea „fiertură“ ar trebui să circule, așa cum este, prin organismul dvs., ar urma moartea imediată!

Ficatul



Sursă: BRESSE (Georges), *Morphologie et Physiologie Animales*/ „Morfologia și fiziologia animalelor”, Larousse, 1968

Pornind de la aceste materii brute, furnizate de alimentație, ficatul-uzină va efectua două sarcini esențiale

Pe de o parte, le va transforma în diferite produse (colesterol, proteine, trigliceride etc.), indispensabile altor celule ale organismului, care nu sunt capabile să le producă ele însele. Pe de altă parte și concomitent, el va epura totul. Este rolul de filtru sau de „gunoier”, propriu ficatului dvs.

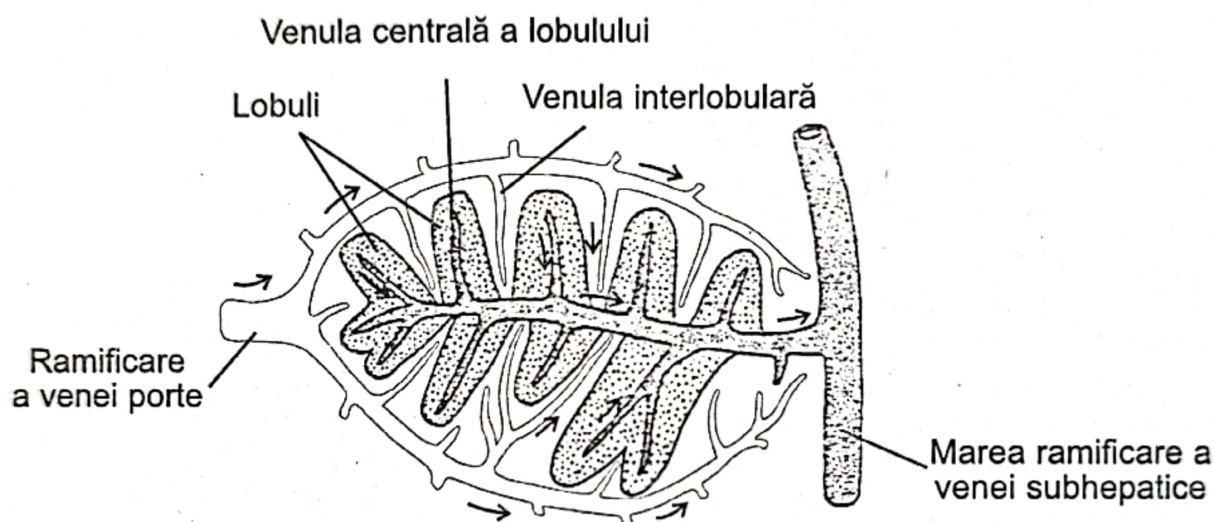
La ieșirea din această „super-uzină”, care este ficatul dvs., există două „conduce” principale care se îndreaptă în două direcții diametral opuse:

- Una se îndreaptă spre inimă, prin venele subhepatice și spre vena cavă. Ea transportă „produsele finite înnobilate”, destinate să fie repartizate între celulele organismului. Respectiv, faimosul colesterol, proteine serice etc.
- Cealaltă cale de ieșire este canalul hepatic. Acesta transportă bila (vedeți subcapitolul care urmează, pag. 183), care conține în principal reziduurile provenite din transformarea și epurarea materiilor brute.

Pornind de la un anumit punct, canalul hepatic devine canalul coledoc, tot astfel după cum două porțiuni ale uneia și aceleiași străzi pot purta denumiri diferite (vedeți ilustrația din pagina următoare).

Acesta aduce bila în duoden – primul segment al intestinelor dvs. – pentru ca reziduurile inutile să fie evacuate din organismul dvs., prin fecale și urină (duodenul este situat imediat la ieșirea din stomac). Trebuie remarcat, însă, că bila joacă, și ea, un rol-cheie în digestia dvs. De altfel, în momentul meselor dvs., ea va fi ejectată în duoden. Aceasta, deoarece dacă este adevărat că ficatul dvs. elimină sau neutralizează elementele nocive, el intervine – în mod hotărâtor – în digestia dvs., producând bila.

Circulația internă a ficatului

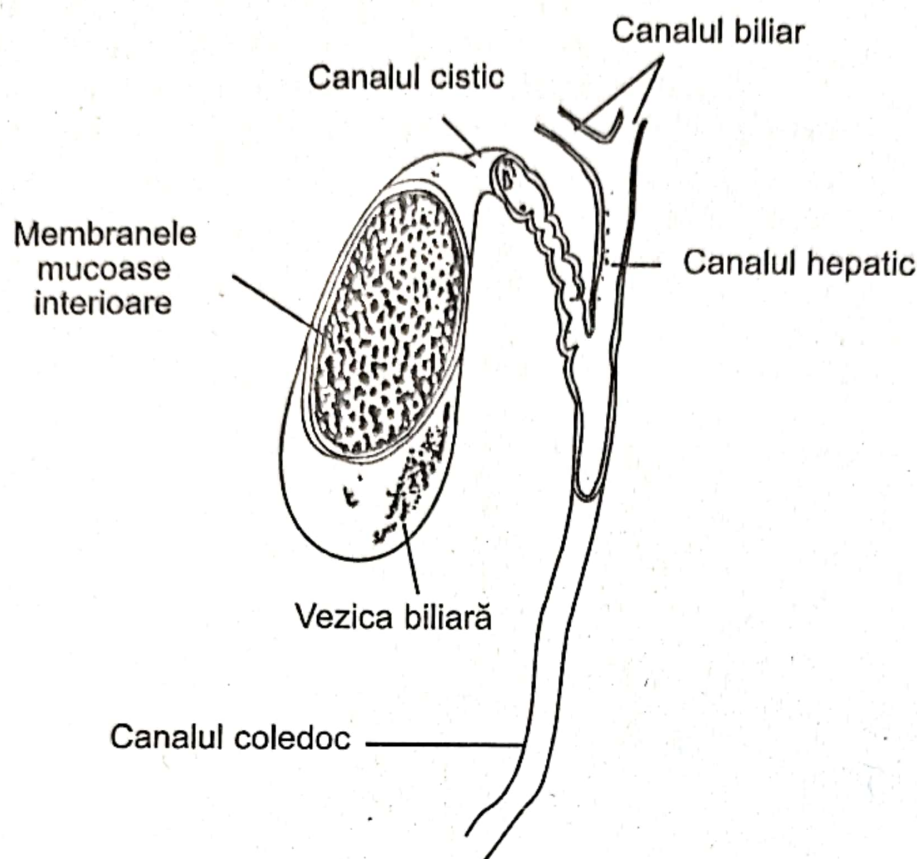


Sursa: BRESSE (Georges), *Morphologie et Physiologie Animales*/ „Morfologia și fiziologia animalelor”, Larousse, 1968

Ce este bila?

- Acest lichid îndeplinește, după cum am văzut, un dublu rol. Pe lângă evacuarea rezidurilor filtrate de ficatul dvs., ea intervine, de asemenea, în digestia dvs. în mai multe moduri:
 - reduce aciditatea prezentă în duoden (care provine din stomac);
 - favorizează o mai bună absorbție a calciului;
 - limitează înmulțirea a numeroase bacterii;
 - facilitează tranzitul intestinal.
- Pe lângă reziduuri și alte elemente, bila conține următoarele elemente de bază: săruri minerale, colesterol, săruri biliare, pigmenți biliari. Notați că principalul pigment biliar este bilirubina. Aceasta conferă bilei culoarea sa aurie și este asociată cu icterul, în caz de tulburări hepatice. Vom mai vorbi despre ea în capitolul următor.
- Bila este secretată de celulele ficatului dvs. și eliberată în niște canale minuscule (canaliculele biliare), aflate la nivelul fiecărui lobul. Fiecare canalicul drenează, astfel, câteva picături de bilă. Canaliculele se unesc, pentru a forma vase mai mari. Totalitatea lichidului colectat de canalele mai fine ajunge, în cele din urmă, în canalul hepatic comun.

Vezica biliară



Sursă: MILLER (Sigmund S.), *Symptômes et maladies/ „Simptome și maladii“*, Éd. Robert Laffont, 1986

Care este rolul vezicii biliare?

Vezica biliară este un mic „buzunar” anexă, legat de ficat. În intervalul dintre două mese, ea primește și depozitează bila secretată de ficat.

În momentul meselor, vezica biliară va vărsa bila, printr-o serie de contracții la nivelul intestinului subțire, al duodenului. După cum ați putut vedea în ilustrația de la pag. 182, vezica biliară este legată de canalul coledoc prin *canalul cistic*. De fapt, pornind de la acest bransament, canalul hepatic devine canalul coledoc.

Când ficatul dvs. nu mai funcționează cum trebuie

Câtă vreme această organizare perfectă nu este perturbată de un factor oarecare de dezordine – și aceasta se întâmplă pentru majoritatea ființelor umane –, totul va merge cât se poate de bine, în cea mai bună dintre lumile hepatice. Totuși, se mai întâmplă ca anumite elemente străine ficatului să vină să „dea peste cap” această minunată arhitectură anatomică. Aceste elemente străine sunt de natură foarte diferită: alcoolul pe care îl ingurgitați, viruși, cum este cel al hepatitei B sau C, ca și multe altele.

Ce se întâmplă în acest caz?

Aceste elemente perturbatoare atacă în mod prioritar hepatocitele (celulele hepatice), care, pentru a reveni la metafora anterioară, sunt mașinile-unelte, care se găsesc în uzinele miniaturale, care sunt lobulii.

Când o hepatocită este distrusă, sau împiedicată să-și ducă treaba la îndeplinire, în aceeași măsură este redusă și activitatea totală a ficatului dvs. Așa, de exemplu, epurarea produselor brute va fi mai puțin eficientă, iar producția de proteine serice (de ser sanguin) va fi diminuată.

Lucrurile nu sunt prea grave, dacă tulburarea nu afectează decât o mică parte a hepatocitelor și lobulilor... și un interval de timp destul de scurt. Alcoolul și virușii acționează, însă, pe scară mare și timp de ani îndelungați (cronicitate). În lipsa unui tratament timpuriu și eficient, daunele pot atinge proporții enorme.

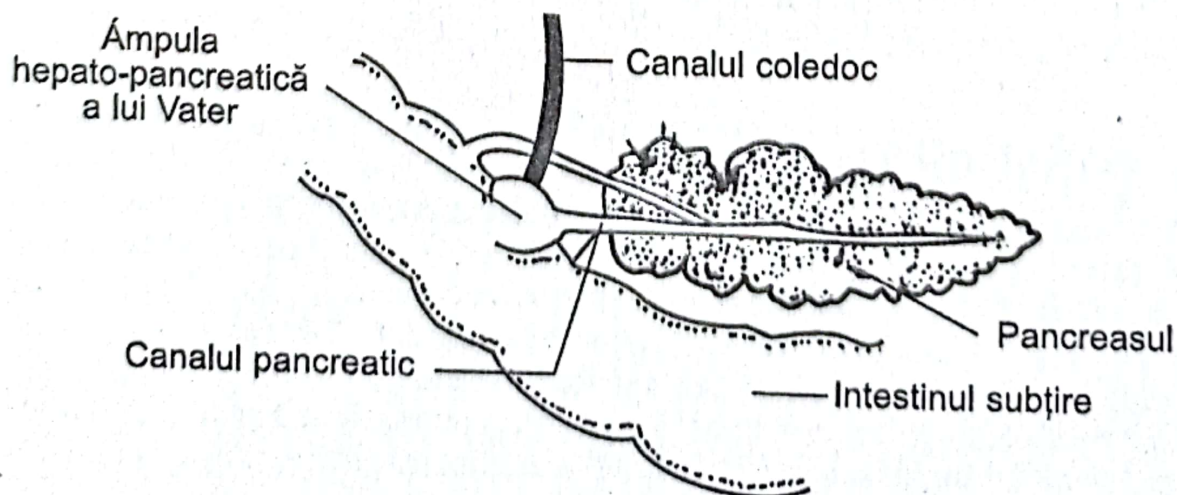
Care este legătura dintre ficat și pancreas?

După cum ați văzut, în momentul mesei, bila este adusă prin canalul coledoc către duoden. Mai există, însă, și o altă etapă obligatorie, înainte ca ea să pătrundă în intestin, pentru a-și îndeplini dublul rol, excretor și digestiv. Această etapă este reprezentată de trecerea prin âmpula hepato-pancreatică a lui Vater, care este, întrucâtva „anticamera” duodenului.

Canalul coledoc ajunge, deci, în âmpula lui Vater. Numai că aceasta primește și canalul excretor principal al pancreasului, prin intermediul căruia ajunge suc pancreatic.

Âmpula lui Vater este închisă printr-un complex ansamblu de sfinctere, care se deschid când vă luați masa. Bila și suc pancreatic pătrund, atunci, în duoden.

Astfel, ficatul și pancreasul lucrează în bună înțelegere, pentru a vă asigura o digestie bună...



Învățați să recunoașteți semnele și simptomele bolilor de ficat

Mai multe simptome legate de ficat nu par să aibă, totuși, legătură directă cu acesta: migrene, oboseală ș.a. Dar acestea vă pot trimite cu gândul și la alte boli! Cu toate acestea, majoritatea maladiilor hepatice se manifestă prin semne sau simptome pe care le puteți ușor identifica. De cele mai multe ori, acestea nu indică natura exactă a bolii în cauză. Sunt doar semnale de alarmă, care vă anunță că ceva nu merge bine cu ficatul dvs.

Dacă „vă ascultați” corpul, veți putea astfel repera tulburările hepatice, înainte să fie prea târziu. Aceasta, deoarece bolile de ficat au particularitatea, deosebit de pronunțată, de a putea fi cu atât mai ușor de vindecat, cu cât sunt tratate încă de la apariția lor. Și, invers, orice afecțiune hepatică, deja „instalată”, devine din ce în ce mai greu de tratat, pe măsură ce trece timpul. Ceea ce trebuie evitat cu orice preț este ca boala să ajungă la stadiul de cronicitate.

Bineînțeles, medicului dvs. îi revine sarcina să efectueze examene suplimentare, clinice sau de natură mai elaborată, pentru a determina natura bolii de care suferiți și pentru a vă prescrie tratamentul adecvat. Pornind de aici, aveți libertatea de a recurge la una sau alta dintre metodele naturiste pe care le descriem în lucrarea de față. Ca atare, nu avem cuvinte îndeajuns pentru a vă face să citiți atent paginile care urmează și să consultați medicul la cel mai mic semn de îndoială.

În acest capitol, veți găsi descrierea simplă și precisă a indiciilor de alertă. Dacă simțiți că sunteți afectat de una din patologiiile evocate printr-un anumit simptom, vă va fi suficient să consultați indicele bolilor de ficat, de la pag. 203-204. Veți găsi și numeroase trimiteri la lexicul bolilor de ficat, sau la anumite capitole. Respectivul lexic – deosebit de bogat – vă va furniza sfaturi practice pentru a lua o hotărâre precis documentată, sau măcar „să faceți ceva”, potrivit „căilor naturii”.

1. Vi s-a îngălbenit tenul?

Tenul galben, colorația gălbuie a globului ocular, a pielii și a mucoaselor sunt principalele simptome ale unei boli de ficat. Aceste semne sunt cunoscute încă din antichitate. Chiar și în ziua de astăzi, până și persoanele mai puțin informate știu să le interpreteze corect. Limbajul familiar le desemnează sub denumirea de „gălbenare”, iar medicii vorbesc de „icter”.

Dimpotrivă, țineți minte că absența icterului nu înseamnă că ar fi sinonimă cu un ficat în bună stare. Mai multe afecțiuni hepatice nu se manifestă niciodată prin acest simptom.

De ce vi se îngălbeneste tenul?

Colorația galbenă este provocată de un bine cunoscut proces patologic: prezența anormală în sânge de mari cantități din pigmentul *bilirubină*. Acest pigment este un component natural al globulelor roșii. În stare fiziologică normală, nivelul de bilirubină totală în sânge este menținut aproape constant: de la 0,3 la 1 mg/100 ml.

Bilirubina provine din degradarea globulelor roșii, la sfârșitul vieții lor, sau de la globulele roșii malformate. Ea este, în parte, reutilizată în cursul formării de noi globule roșii sau excretată prin ficat, odată cu bila. Bilirubina excretată colorează în mod normal în brun, mai mult sau mai puțin închis, fecalele și urina.

Acumularea patologică de pigment, care generează simptomul „gălbenării”, poate fi provocată de două tipuri foarte diferite de tulburări organice:

- Globulele roșii sunt masiv distruse (hemoliză), de manieră precoce și în ritm excesiv, în cursul anumitor maladii ale sângelui. Această distrugere provoacă un icter hemolitic. Termenul „hemolitic” trimite la faptul că această formă de gălbenare este legată de o problemă sanguină. Aici, există o eliberare în sânge de mari cantități de bilirubină, pe care ficatul nu le mai poate recicla și nici evacua în mod normal.
- În anumite afecțiuni ale ficatului și căilor biliare, nu se mai realizează excreția bilirubinei împreună cu bila. Se vorbește, atunci, de icter hepatic. Această formă de gălbenare este direct legată de ficat. Ea poate fi datorată:
 - fie unei hepatite,
 - fie obstruării canalelor excretoare (colestaze).

Rețineți bine diferența. Vom reveni.

Care sunt diferitele tipuri de icter?

Numai examenele de laborator permit să se stabilească dacă icterul dvs. rezultă dintr-o tulburare de sânge (icter hemolitic) sau provine de la ficat (icter hepatic). Această diferențiere este esențială, deoarece tratamentul este radical diferit, în funcție de tipul de icter. Totuși, puteți să vă faceți o primă idee, deoarece intensitatea culorii poate varia, după natura bolii.

Icter ușor

Când nivelul bilirubinemiei totale este inferior valorii de 3 mg/100 ml, oricare ar fi cauza (hemolitic sau hepatic), icterul se manifestă printr-o îngălbenire discretă a albului ochiului. Tenul dvs. își va păstra, în continuare, aspectul obișnuit.

Icterul hemolitic

Am mai vorbit, mai sus, de această formă de icter. Albul ochiului este colorat în galben lămâie, caracteristic. Pielea feței dvs. are un ten ușor modificat, puțin ceros (în acest caz, nivelul bilirubinei serice totale nu depășește 4 mg/100 ml).

Icterul propriu-zis

Când bilirubinemia atinge sau depășește 16 mg/100 ml, semnele de icter sunt mult mai bine manifestate. Toate țesuturile, cu excepția creierului, sunt invadate și devin galbene. Colorația tipică a globilor oculari și a feței sunt în mod particular pronunțate.

Icter consecutiv unei hepatite

Colorația natural albă a albului ochiului (sclerotică) virează spre galben-portocaliu. Pielea feței dvs. pare unsă cu un fond de ten de culoare somon (roz-portocaliu – n.t.).

Icter provocat de o hepatită alcoolică

Colorația feței, a albului ochilor, precum și cea a gâtului, trunchiului, brațelor este comparabilă cu cea precedentă (galben-portocaliu). Se poate ajunge și până la a percepe obiectele albe ca fiind colorate în galben (xantopsie). În acest ultim caz, nivelul bilirubinemiei poate urca în mod constant, ajungând până la peste 20 sau chiar 25 mg/100 ml.

Icter de origine colestatică (retenția sau obstrucția căilor biliare)

Fața dvs. prezintă o tentă galben-verzuie. Albul ochilor este galben-portocaliu. Într-un stadiu avansat de icter colestatic, pielea de pe întregul dvs. corp prezintă o pigmentație cenușie sau brună caracteristică (la un subiect de rasă albă).

Și nu uitați cele ce urmează:

Modul de apariție a icterului oferă o orientare de diagnostic de primă importanță. Iar de acest fapt trebuie informat fără întârziere medicul. Într-adevăr:

- Când icterul dvs. este precedat, în ultimile ore sau în ultimele două zile, de o stare gripală, însoțită de dureri difuze în corp și dureri de mușchi, el este, aproape întotdeauna, legat de o hepatită virală.
- Dar, este foarte probabil că suferiți de un calcul, fixat pe calea biliară principală, dacă resimțiți pe rând (și în următoarele 2-3 zile):
 - mai întâi, o durere sau o colică hepatică (localizată sub ultimele coaste din partea dreaptă),
 - apoi, o febră inexplicabilă, înainte să se instaleze gălbenirea.

Simplul fapt că vă informați medicul vă poate ajuta să câștigați un timp foarte prețios pentru a începe tratarea bolii.

Nu se admit icterele false!

Acum câteva decenii, anumiți tineri, chemați să-și satisfacă serviciul militar, simulau un icter prin ingerarea de *acid picric*, pentru a fi declarați inapți de armată.

Această substanță conferă, într-adevăr, o colorație gălbuie pielii, dar niciodată și albului ochiului. Ori, nu există icter fără să coloreze în galben și sclerotica ochiului! Subterfugul nu a funcționat niciodată și pe bună dreptate.

2. Ați observat anomalii la nivelul fecalelor sau al urinei?

În plus față de modificarea colorației pielii și scleroticii (albului ochiului), icterele sunt însoțite, întotdeauna, de schimbări vizibile în aspectul fecalelor și al urinei.

În fecale?

Modificările sunt diferite, în funcție de tipul de icter în chestiune.

În *icterul hemolitic*, fecalele devin în mod clar mai închise la culoare, din cauza excrețării unui număr mai mare de globule roșii moarte și a unei cantități mai mari de bilirubină.

Dar, atenție! O analiză de laborator este absolut necesară. Simptomul fecalelor închise la culoare sau aproape negre este comun în cazul a două tulburări legate de ficat:

- icterele hemolitice (de care tocmai am vorbit);
- hemoragiile ascunse ale aparatului gastrointestinal (care se pot datora unui cancer).

În *icterul hepatic*, fecalele sunt, dimpotrivă, *decolorate* sau *de culoare bej deschis*. Acest fenomen își găsește explicația în absența excrețării bilirubinei, care colorează, de obicei, fecalele dvs. în maron.

În urină?

Dacă vă bucurați de o sănătate bună, urina este limpede, transparentă și de un galben deschis. Schimbarea culorii poate fi antrenată temporar de:

- anumite alimente (sfecla roșie, de exemplu);
- anumite medicamente sau substanțe chimice (fenolftaleina, vitamina B, albastrul de metilen etc.).

În caz de icter de intensitate moderată, urina dvs. va fi mai închisă la culoare, dar transparentă. În schimb, ea se va colora în:

- galben-verzui, în caz de icter colestatic;
- portocaliu mai mult sau mai puțin pronunțat în caz de ciroză, sau când globulele roșii sunt distruse în mod masiv (hemoliză), așa cum am explicat mai sus.

3. Ați observat vreunul din semnele următoare, indicând o boală hepatică?

Pe lângă schimbarea culorii, care, să nu uităm, nu însoțește toate, ci numai anumite afecțiuni ale ficatului sau sângelui (hemoliză), mai există și alte semne de alertă. Cele principale sunt amintite în cele ce urmează.

Resimțiți o senzație dureroasă, localizată dedesubtul ultimelor coaste din dreapta?

Este un semn inconstant de maladie hepatică. El poate fi legat:

- fie de o obstruare cu calculi a canalelor biliare (litiază);
- fie de o mărire a volumului ficatului, cu distensia (întinderea – n.t.) învelișului extern al organului.

Totuși, existența punctului dureros sub coastele din dreapta poate fi adeseori provocată de prezența gazelor în intestin.

Aveți puncte roșii, de unde iradiază mai multe vase fine?

Ele seamănă foarte mult cu angioamele stelare. Cu alte cuvinte, leziuni care afectează vasele superficiale ale pielii. Un angiom stelar se prezintă ca un punct roșu viu, mai mult sau mai puțin întins, de la care iradiază mai multe vase fine. Tot ansamblul este înconjurat de o zonă decolorată, sau de o placă albă.

Dacă apăsați pe punctul central cu gămălia unui ac, de exemplu, vasele vor păli sub apăsare și vor dispărea. Pentru a reapărea, de îndată ce apăsarea încetează.

Ce înseamnă prezența unor *angioame stelare la nivelul mâinilor, brațelor, feței, gâtului, trunchiului și, câteodată, al picioarelor*? Este un semn constant de maladie hepatică, cel mai adesea o ciroză sau o hepatită cronică evolutivă.

Nasul roșu, cu vase fine, de culoare roșu viu sau cu protuberanțe („nasul de pătlăgică“) semnaleză adeseori o stare alcoolică cronică.

Există, însă, cazuri când lucrurile nu stau chiar atât de rău!

Remarcați că angioamele stelare pot apărea temporar la copii și, mai frecvent, în cursul sarcinii, fiind, însă, lipsite de semnificație patologică. Totuși, femeilor însărcinate li se recomandă să le semnaleze ginecologului la care se află în observație.

Aveți pielea feței sub formă de „hârtie de bancnotă“?

Această imagine se inspiră din aspectul bancnotelor americane, parcurse, în interior, de fire fine de mătase. Prin analogie, ne amintește de aspectul deosebit de caracteristic al pielii feței anumitor persoane, afectate de ciroză alcoolică sau de hepatită cronică. La acestea, pielea este parcursă, în mod dezorganizat, de fine vase filiforme, colorate în roșu viu, care se văd pe sub piele, dar care nu prezintă nici o protuberanță. Pielea este perfect netedă.

Aveți pete albicioase pe picioare?

Adeseori, pe picioarele persoanelor afectate de *hepatită cronică evolutivă*, pot fi văzute pete albicioase bine delimitate, mai mult sau mai puțin rotunde, dar lipsite de orice relief. Este frecvent ca în centrul acestor pete să apară o

arteriolă, care se transformă în angiom stelar (vezi mai sus). Astfel de pete pot fi, temporar, observate și în cursul sarcinii. Dar, în acest caz, ele nu au nici o semnificație patologică.

Aveți palmele roșii?

Roșeața congestivă a palmelor – sau *eritemul palmar* – este un semn clasic de ciroză. El se traduce printr-o roșeață vie, excesivă și permanentă a palmelor. Roșeața se manifestă cu precădere la baza degetelor. Ea nu trebuie, însă, confundată cu roșeața normală și naturală a palmelor, după ce au fost supuse la căldură sau frecate în mod trecător. Frecvent, eritemul palmar este asociat cu un eritem plantar (al tălpilor – n.t.) și/sau cu boala Dupuytren.

Ați observat modificări la nivelul degetelor și unghiilor?

Degetele și unghiile dvs. sunt și ele supuse unor modificări caracteristice, mai ales în cazurile de ciroză și colestază cronică.

Degetele spatulate, ca bețele de tobă – altfel zis, *hipocratismul digital* – sunt unul din semnele cele mai frecvente. Dar, dacă acest semn este izolat, el poate traduce și alte afecțiuni care, toate, semnaleză o deficiență oxigenare a țesuturilor.

Decolorarea unghiilor, cu dispariția lunulei, dar cu menținerea colorației rozalii a extremităților, este un alt indiciu. Când însoțește hipocratismul, el constituie un simptom și mai convingător.

Aveți mâncărimi intense?

Pruritul poate apare în foarte numeroase patologii. Este, însă, un alt indiciu semnificativ când este asociat cu un icter. Totuși, el nu trebuie confundat cu o urticarie de origine alergică!

Pacientul începe să se scarpine, mai ales pe palme și pe tălpi. Apoi, mâncărimea se generalizează, devenind insuportabilă. Urme de la scărpinat, însoțite uneori de zgârieturi adânci, sunt simptomatice pentru o colestază cronică sau o ciroză.

Aveți pete sau noduli de culoare gălbuie?

Xantomele sunt pete sau noduli de culoare gălbuie, care apar mai întâi în jurul ochilor, pornind de la unghiul intern al acestora și extinzându-se în lateral. Apoi, ele pot apărea și în alte părți ale organismului: pe coate, palme, fese, nas, piept, spate.

Ele reprezintă depozite de colesterol, localizate sub piele și sunt legate de o colestază prelungită.

Ați observat apariția spontană de zone tumefiate (hematoame)?

Apariția de hematoame spontane, mai ales în jurul ochilor, este un alt semn de alterare hepatică. Este semn că ficatul dvs. nu mai reușește să sintetizeze factorii de coagulare. Această defecțiune de sinteză este, în general, legată de o ciroză avansată. În astfel de cazuri, prezentați și hematoame de talie considerabilă, care se resorb cu greu. Acestea apar în locurile din care vi s-a luat sânge venos (pliul cotului) sau în locul injecțiilor intramusculare (pe fese).

Atenție! În cazuri excepționale, hematoamele spontane se generalizează, indicând o hepatită virală fulminantă, al cărei rezultat fatal depășește rareori câteva ore.

Aveți picioarele umflate?

Edemele membrelor inferioare semnaleză adeseori o afecțiune hepatică, cu perturbarea severă a sistemului de drenaj limfatic. Ele sunt aproape întotdeauna asociate cu o ascită (vedeți lexicul bolilor de ficat, precum și pag. 288).

Nu trebuie să confundați, însă, „picioarele grele“ cu un edem. Nu este vorba de edem decât:

- dacă există o umflare a gleznelor: picioare „cu cute“, cu dispariția proeminențelor gleznelor (maleolele);
- dacă pielea este lucioasă, roșiatică și întinsă;
- dacă, apăsând cu degetul pe pielea zonei inflamate, se formează o depresiune marcată clar – un fel de gaură în locul apăsării – care dispare încet, abia după câteva minute.

În pofida faptului că sunteți de sex masculin, ați observat că vi s-a mărit masa sânilor?

Bineînțeles, nu vorbim de o creștere a masei musculare, datorată practicării regulate a exercițiilor de culturism! *Ginecomastia*, respectiv mărirea masei sânilor, este un semn care apare, uneori, la pacienți cirofici, alcoolici cronici. Acest semn este însoțit, adeseori, de manifestările următoare:

- o dispunere tipic feminină a perilor pubisului;
- o rărire a părului de la subțiori;
- o atrofie, mai mult sau mai puțin marcată, a testiculelor.

Toate aceste fenomene sunt legate de deteriorarea excreției prin ficat a hormonilor feminini produși de testicule, sau unei defecțiuni a secreției de testosteron.

Ce trebuie să faceți acum

Aceste semne, dacă se confirmă, sunt o indicație că e momentul să faceți ceva! Așa cum am menționat la începutul acestui capitol, puteți consulta indicele bolilor (pag. 203-204), pentru a ști unde puteți găsi mai multe informații asupra problemei care vă preocupă. Dar, în primul rând, nu săriți prea repede la concluzii! Consultați-vă medicul, pentru a avea o confirmare.

Apoi, veți putea alege anumite mijloace naturiste, pentru „a trece la acțiune”. Fie completând tratamentele clasice, fie izolat, în cazurile în care acest lucru este posibil... sau necesar.

Mitul crizei de ficat

Credeți că vă este rău de la ficat? Atenție, poate că totul nu are nici o legătură directă cu ficatul, așa cum este cazul faimoasei „crize de ficat”. Pentru a ști mai mult despre aceasta, vedeți capitolul *Criză de ficat* în lexic.

Cum se realizează diagnosticul bolilor de ficat

Pe vremea Babilonului, marii preoți, care îndeplineau și funcția de medici, aveau un mod propriu de a stabili diagnosticul bolilor de ficat și al altor boli. Ei sacrificau ritual un berbec și îi smulgeau ficatul. Apoi, îi cereau bolnavului să-și înfunde nasul în acesta și să inspire adânc.

Recurgând la divinație, ei stabileau după aceea un „diagnostic“, examinând formele ficatului animalului și comparându-le cu modelul de argilă al unui ficat, împărțit în zone, care corespundeau diferitelor boli, printre care tulburările hepatice.

Din fericire, după cum veți vedea, vremurile s-au schimbat, iar medicii dispun acum de tehnici mai sigure pentru a diagnostica bolile de ficat.

Citind cele ce urmează, vă veți spori șansele de a înțelege mai bine munca depusă de medicul dvs., de a-i putea pune întrebările potrivite, la momentul potrivit. Și, deci, să fiți mai liniștit...

Pentru a ști mai multe despre denumirile bolilor menționate în acest capitol, vedeți indicele de la pag. 203-204 sau consultați direct lexiconul din partea a IV-a.

Prima etapă

Cu excepția apariției unui icter, care este, adeseori, semnul extern major al unei boli hepato-biliare (sau al unei hemolize), toate celelalte simptome amintite în capitolul anterior pot însoți tulburări care nu sunt legate de ficatul dvs.

De aceea, înainte de a extinde examinarea mai departe, medicul dvs. va trebui să procedeze la diferite inspecții clinice, în plus față de examinarea orală. Iată la ceea ce trebuie să vă așteptați.

Percutarea și palparea ficatului

Ele vor oferi medicului dvs. indicații destul de puțin precise, dar necesare, mai ales în ceea ce privește volumul organului. În funcție de caz, acesta poate fi:

- mărit (hepatomegalie), în numeroase cazuri de boli de ficat;
- sau micșorat, semn al unei ciroze în fază terminală sau de hepatite acute și masive.

Palparea vezicii biliare

Ea se efectuează potrivit tehnicii lui *Murphy*. Medicul dvs. își va plasa mâinile imediat sub coastele din dreapta, cu degetele îndreptate în sus. El va apăsa ușor pe peretele abdomenului, ca și cum ar intenționa să-și înfunde degetele sub coaste. Vă va solicita, apoi, să respirați adânc, pentru ca ficatul și vezica dvs. să-i poată atinge degetele. Dacă resimțiți o durere, sau dacă palparea vă provoacă un geamăt, ori dacă, de durere, vă opriți inspirația, cauza este, probabil, un *calcul biliar* sau o *colecistită*.

Existența unei *ascite*, care se traduce printr-un abdomen foarte întins și proeminent, este un semn sever (doar dacă inflamarea nu este datorată unei acumulări de gaze intestinale).

Ascita este dovada unei ciroze deosebit de avansate.

Un *edem* de mari dimensiuni al membrelor inferioare este frecvent asociat cu o ascită.

O adevărată anchetă polițistă

Toate aceste elemente „externe” nu sunt suficiente pentru a stabili un diagnostic, bănuți dvs. Pe cât este de ușor, chiar pentru un medic începător, să pună diagnosticul unei apendicite, unei tuberculoze, al unei migrene reale, de exemplu, pe atât este de greu, chiar pentru un hepatolog încercat, să depisteze, numai pe baza examenului clinic clasic, o afecțiune hepato-biliară și, chiar mai puțin, să i se precizeze natura.

La drept vorbind, de îndată ce elementele clasice sunt suficiente pentru a-l face să bănuiască existența aproape certă a unei maladii de ficat, hepatologul trebuie să-și conducă cercetările ca pe o adevărată anchetă polițistă.

Ce anume face dificilă diagnosticarea unei maladii de ficat

Ați citit mai sus până la ce punct ficatul este implicat într-un număr incalculabil de procese biologice foarte diferite. În corolar, disfuncția unuia din aceste procese nu implică în mod necesar că ar fi provocat de ficat. El ar putea fi provocat de alterarea funcției altuia dintre organele dvs., care profită de pe urma procesului respectiv.

Îndoiala va persista, însă, totdeauna, câtă vreme medicul dvs. nu a descoperit cauza exactă a disfuncției în chestiune. În caz contrar, ar trebui să vă faceți un bilanț general și complet al sănătății la fiecare incident, ceea ce ar foarte greu de realizat și foarte costisitor!

Să luăm un exemplu, pentru a ilustra situația

Unul dintre examenele biologice cele mai frecvent efectuate în laboratoarele de analize medicale este determinarea nivelului de albumină plasmatică (vedeți puțin mai departe). Relativ simplă, această analiză permite să se știe dacă acest nivel este normal, mărit sau scăzut. Dacă este scăzut, ne putem gândi, de la bun început, că ceva nu merge bine în ficat, deoarece albumina plasmatică este sintetizată de hepatocite.

Ori, cauzele scăderii nivelului de *albumină plasmatică* sunt foarte numeroase.

Există, bineînțeles, boli de ficat (hepatite, ciroze) dar și:

- maladii inflamatorii;
- fracturi;
- pierderi digestive;
- mielomul multiplu;
- pierderi cutanate (arsuri, eczeme);
- sarcină etc.

Același lucru este valabil pentru toate examenele biologice obișnuite

Principiul de bază al tuturor acestor teste, examene și analize este identic. În esență, este vorba de măsurarea nivelului unui anumit număr de substanțe, care sunt fie secretate de către ficat, fie profund transformate de acesta. Fiziologii au stabilit valori medii pentru diferitele niveluri ale acestor substanțe, când ficatul funcționează normal.

Dacă aceste niveluri se măresc sau se micșorează într-o anumită proporție, se poate trage concluzia că funcționarea ficatului este mai mult sau mai puțin perturbată. Totuși, anomaliile înregistrate de respectivele valori își pot avea originea în tulburări de ordin non-hepatic.

Cu toate acestea, în pofida lipsei lor de precizie, medicul dvs. de familie trebuie să recurgă la ele, înainte de a face apel la analize mai elaborate sau la un aparat de ordin superior. Nu se prescrie o puncție-biopsie hepatică, numai pentru că un pacient are un nivel anormal al bilirubinei!

De asemenea, medicul dvs. va trebui să recurgă la corecții succesive de diagnostic, pe baza rezultatelor diferitelor examene curente. Ca atare:

- fie medicul dvs. reușește să stabilească un diagnostic precis, cu ajutorul acestor elemente, ceea ce se întâmplă efectiv în marea majoritate a cazurilor în care hepatopatia este moderată și aflată încă în faza de început;
- fie îndoiala persistă, iar medicul dvs. va solicita, pe bună dreptate, analize de mai mare finețe, sau chiar ajutorul tehnicii medicale de obținere a imaginilor.

Trebuie să înțelegeți că specialistul dvs. în ficat este prins între două focuri. Mai mult decât orice alt medic, el nu are, câtuși de puțin, dreptul la o eroare de diagnostic, deoarece aceasta ar avea, pe termen scurt, consecințe dezastruoase. Timpul, aliatul bolii, lucrează foarte rapid, cu fantastica viteză a funcționării ficatului, împotriva sa și, mai ales, împotriva pacientului său. Cel puțin din aceste două motive, va trebui să vă efectuați, în cel mai scurt timp posibil, toate analizele medicale hepatologice prescrise.

Cea de-a doua etapă: principalele examene și analize biologice pe care trebuie să le efectuați

Mai mulți parametri permit judecarea stării ficatului dvs. Iată-i, în continuare, pe cei principali, care sunt analizați de obicei pentru a măsura funcționarea acestui organ complex.

Numărarea formulei sanguine

O reducere importantă a numărului de globule roșii permite să se precizeze originea hemolitică sau hepatică a unui icter.

Albumina plasmatică

O reducere a nivelului acesteia, corelată cu alți parametri, poate întări bănuiala unei hepatite sau a unei ciroze în stadiu avansat.

Rețineți că acest test este deosebit de important!

Bilirubina

Se calculează 3 niveluri:

- nivelul bilirubinei totale,
- nivelul bilirubinei conjugate,
- nivelul bilirubinei libere.

Creșterea nivelului bilirubinei *totale* este înregistrată în colestaze, hepatite și ciroze.

Creșterea nivelului bilirubinei *conjugate* este înregistrată în colestazele intra și extrahepatice.

Creșterea nivelului bilirubinei *libere* este unul dintre principalele semne ale sindroamelor hemolitice.

Protrombina

Scăderea nivelului acestui parametru (hipotrombinemie) este observată în cazul icterului provocat prin obstruarea căilor biliare și în afecțiunile hepatocelulare. Dacă nivelul protrombinei nu crește, în pofida administrării de vitamina K, parenchimul hepatic va fi lezat grav.

Timpul Quick

Este testul de măsurare a vitezei de coagulare. Prolungirea sa este semn al unei insuficiențe hepatocelulare.

Alanină amino-transferaza (ALAT) și aspartat amino-transferaza (ASAT)

Este vorba de două enzime serice, sintetizate de către ficat (vedeți mai jos, la „Transaminaze“).

Proteinele serice

Creșterea globală a acestora se observă în cea mai mare parte a afecțiunilor hepatice: hepatită, ciroză hepatică sau biliară.

Gamaglobulinele

Creșterea moderată a acestora apare în hepatitele acute și în ciroze. O creștere mai pronunțată se întâlnește în hepatita cronică activă.

Alfa-1-globulina

Nivelul său este scăzut în caz de ciroză. Ca atare, el trebuie calculat în mod adecvat.

Colesterolul

Hipercolesterolemia totală (nivel excesiv de ridicat de colesterol) se înregistrează în cazurile următoare:

- colestaze,
- ciroze biliare primitive,
- hepatite cronice.

Dimpotrivă, *hipocolesterolemia* totală (nivel prea scăzut de colesterol) însoțește hepatitele virale sau toxice și cirozele.

Iată până la ce punct sănătatea inimii dvs. este strâns legată de cea a ficatului dvs.

Fibrinogenul plasmatic

Scăderea nivelului său este observată în insuficiența hepatică gravă.

Fosfatazele alcaline

Nivelul lor este crescut în colestazele intra și extrahepatice și în cancerul de ficat.

Proteinele plasmaticice totale

Atrage atenția reducerea lor din cauza sintezei defectuoase în cazurile de hepatite severe și ciroze.

Transaminazele serice (SGOT și SGPT, uneori desemnate cu prescurtările ALAT și ASAT)

Nivelul lor este sporit (mai ales cel al SGPT) în cazurile următoare:

- hepatită virală acută;
- hepatită de origine toxică;
- ciroze;
- hepatite cronice;
- colestaze;
- cancer la ficat.

O scădere a nivelului transaminazelor apare în cursul insuficienței hepatice superacute sau terminale.

Trigliceridele

Nivelul lor crește în colestază și în hepatita virală.

Ureea

Nivelul acesteia scade în insuficiența hepatică.

Testul BSP (brom-sulfon-ftaleină)

Este un test menit examinării funcției de eliminare a ficatului în ansamblu, utilizat, însă, din ce în ce mai puțin, deoarece există riscul de șoc anafilactic.

Gama-glutamil-transferaza (GGT)

Este vorba de o enzimă prezentă în membrana plasmatică a hepatocitelor, rinichiului și pancreasului. Nivelul său seric și plasmatic crește mai ales în cazurile următoare:

- hepatite acute sau subacute virale sau toxice;
- colestaze intra și extrahepatice;
- tumori primare sau secundare (metastatice) ale ficatului.

Patru recomandări esențiale pentru a nu vă face sânge rău degeaba

Toate cele de mai sus v-au ajutat să vă formați o idee despre ceea ce vă așteaptă. Dar, nu uitați ceea ce urmează:

1. **Atenție la ipohondrie!** Unele persoane, ca bolnavul închipuit al lui Moliere, au tendința de a amplifica peste măsură cel mai mic semn fizic de alarmă și să-și imagineze bolile cele mai rele. Indiciile pe care vi le precizăm aici au rolul de a vă incita să luați cunoștință de anumite simptome și să vă supuneți la timp unui consult medical.
Nu trageți singur(ă) concluzii, pentru a recurge apoi, după capul dvs., la autotratamente (naturiste sau de alt fel), fără să consultați un medic sau orice alt gen de terapeut calificat. Aceasta, bineînțeles, dacă nu este vorba de o problemă de ficat relativ banală și evidentă – ca, de exemplu, o stare de mahmureală de după o zi de sărbătoare, destul de greu de suportat de ficatul dvs.
2. Nu aveți nici încredere oarbă în primul medic pe care îl consultați. Mai consultați cel puțin unul, mai ales dacă este vorba de o problemă de ficat cât de cât serioasă. Fără să fie frecvente, erorile medicale nu sunt deloc rare. Dovada: după cum informa *The Lancet*, autoritățile catalane au înțeles necesitatea de a-și evalua eficiența sistemului medical trimițând o serie de actori să „facă pe bolnavii” la cabinetele unor doctori, pentru a vedea ce diagnostice le puneau medicii în aceste cazuri. (Sursa: Tragédie grecque/ Tragedia greacă, *L'Actualité*, august 2000.)
3. Nu uitați nici că cele mai obiective analize pot duce la diagnostice false.
4. Așteptați întotdeauna să aveți rezultatele complete ale analizelor și verificați încă o dată, înainte de a vă spune „sufăr de cutare boală”.

PARTEA a IV-a

Lexicul bolilor ficatului și bilei

Doriți să știți mai mult despre boala dvs.? Sau despre cea care afectează o persoană apropiată? Nu este întotdeauna ușor să vă descurcați în materie de boli ale ficatului și bilei, dar, cu ajutorul acestui lexic, veți reuși cu siguranță.

Ficatul și căile biliare (canalele și vezica biliară), care îi sunt anexate, reprezintă sediul unor boli extrem de diverse, cu cauze și grade de gravitate extrem de variate. Aceasta ține de însăși natura acestui organ de primă importanță, precum și de nenumăratele sale funcții, aflate în legătură cu numeroase alte sisteme și organe.

În lexic, veți găsi înscrise maladiile de ficat cele mai curențe în Europa, ca și multe altele, mai puțin cunoscute, dar de care trebuie, totuși, să știți, pentru a le putea preveni. Printre acestea din urmă, se găsesc anumite boli tropicale, pe care riscați să le contactați călătorind, sau pe care vi le-ar putea transmite o persoană care călătorește mult.

În esență, vom vorbi mai ales de bolile denumite *primare*, care afectează *direct* ficatul (Pot exista, într-adevăr, afecțiuni hepatice care intervin secundar unor maladii afectând alte zone ale organismului dvs. Este, de exemplu, cazul extinderii la ficat a unei tuberculoze pulmonare sau al unui cancer la pancreas, de care va fi vorba în altă parte).

Cu toate acestea, în *Tulburări legate indirect de ficat* și în *Tulburări hepatice la femei*, veți putea găsi soluții pentru diferite probleme extrem de răspândite, asociate, de aproape sau de mai departe, cu funcționarea defectuoasă a ficatului dvs.

Urmați ghidul!

Acest lexic vă va furniza, printre altele:

- date medicale precise asupra bolii care vă afectează: simptome, cauze, metode de diagnostic, tratamente clasice etc.;
- mijloace naturale pentru a vă trata singuri sau, cel puțin, pentru a preveni bolile de ficat, a facilita sau a optimiza la maxim tratamentul medical și, eventual, a reduce efectele sale secundare.

Dacă vă interesează mijloacele naturiste, puteți merge direct la notele cu *Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână*.

Ca în orice lexic care se respectă, bolile sunt repertoriate în ordine alfabetică. Pentru a vă ușura căutarea, iată, în continuare, sumarul acestui lexic:

- Adenom de ficat
- Afecțiuni cutanate
- Amibiază hepatică
- Angiocolite sau colangite
- Artrită și reumatism
- Bilharzioză (sau schistosomiază)
- Boli de ficat de natură genetică
- Boli de ficat provocate de alcoolism
- Calculi biliari (în general)

- Calculii vezicii biliare (litiaze veziculare)
- Calculi ai coledocului (litiaze ale coledocului)
- Calculii intrahepatici (litiaze intrahepatice)
- Cancere ale ficatului
- Cancere primare ale ficatului
- Cancere secundare ale ficatului
- Cancerul vezicii biliare
- Colangite
- Colecistite
- Colestaze
- Ciroza ficatului
- Ciroze biliare
- Ciroza biliară primară
- Ciroza biliară secundară
- Criză de ficat
- Distomatoză hepatică
- Echinococoză hepatică
- Ficat mărit (hepatomegalie)
- Hemangiom
- Hemocromatoză genetică
- Hepatitele
- Hepatite non-virale
- Hepatite virale
- Hepatita virală A (VHA)
- Hepatita virală B (VHB)
- Hepatita virală C (VHC)
- Hepatita virală D sau Delta (VHD)
- Hepatita virală E (VHE)
- Hepatitele virale non-A, non-B, non-C, non-D, non-E
- Hepatite virale datorate altor viruși
- Hiperplazia nodulară focală
- Hipertensiunea portală
- Insuficiența hepatică
- Icter (gălbănare)
- Maladia Wilson
- Maladii parazitare ale ficatului
- Migrene
- Porfirie, sau „boala vampirilor“
- Probleme oculare
- Steatoza
- Sindromul Budd-Chiari
- Pete pigmentare („pete de bătrânețe“)
- Tulburări digestive
- Tulburări hepatice la femei
- Tulburări legate indirect de ficat
- Tumori benigne ale ficatului

Adenom de ficat

Vedeți capitolul *Tulburări hepatice la femei*.

Afecțiuni cutanate

Vedeți capitolul *Tulburări legate indirect de ficat*.

Amibiază hepatică

Anumiți paraziți intestinali pot ajunge să vă afecteze ficatul. Este cazul amibiazei hepatice, boală provocată de *Entamoeba histolytica*, un protozoar parazit, care trăiește în mod normal în colon. Acest parazit se prezintă sub două forme:

- cea a unui chist imobil, care este eliminat în fecale și care este răspunzător de transmiterea bolii prin acestea;
- alta, care este mobilă și care corespunde primului stadiu al dezvoltării parazitului.

Cum riscați să vă contaminați?

Entamoeba histolytica este capabilă să pătrundă în mucoasa colonului, unde declanșează o colită de tip dizenteric, uneori mortală. De asemenea, ea poate migra spre ficat, folosind calea *vene porte* (vedeți pag. 256).

În ficat, parazitul va antrena formarea de abcese. Acestea pot exploda, deschizându-se în cavitatea peritoneală (care conține tubul digestiv, pancreasul, ficatul și splina – n.a.), sau în cavitatea pleurală (în interiorul căreia se află plămânii – n.a.), cu consecințe dramatice.

Notăți că, în general, persoana afectată este un tânăr adult de sex masculin.

Ce simptome vă pot face să-i bănuți prezența?

- Boala poate avea un debut brutal. Resimțiți dureri vii sub marginea inferioară a coastelor din dreapta (mai rar la nivelul golului stomacului), care sunt asociate cu febră foarte puternică (peste 39,5°C).
- Ficatul este hipertrofiat și dureros la palpare.
- Când tușiți, vi se intensifică durerea, care poate iradia spre umărul drept.
- De cele mai multe ori, boala este însoțită de o slăbire accentuată și de o astenie marcată.
- Boala se poate manifesta, de asemenea, progresiv, cu aceleași simptome ca și forma acută, dar mult mai atenuate.

Cum se tratează amibiaza hepatică?

Tratamentul este întotdeauna medical, pe bază de *metronidazol*, foarte eficace în majoritatea cazurilor. Nu va trebui să vă supuneți unei intervenții chirurgicale decât în caz de amenințare de deschidere a abcesului sau abceselor formate.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Ele sunt, în primul rând, preventive. Amibiaza hepatică este relativ rară în țările europene, dar foarte răspândită în Africa, Asia și America de Sud. Dacă intenționați să călătoriți în aceste zone, trebuie să vă luați câteva precauții. Dată fiind transmisia prin fecale a bolii, este absolut interzis să:

- consumați alimente crude (carne, fructe, legume, pește, lapte și brânzeturi);
- beți apă de la robinet.

Vedeți și celelalte sfaturi legate de această importantă problemă a apei în *Măsurile de igienă generală* (pag. 268), la capitolul *Hepatite virale*. Și nu uitați că vă puteți contamina și de la o persoană care revine dintr-una din aceste zone.

- Magnetoterapia vă poate scăpa de paraziții intestinali. În acest scop, Dr. Louis Donnet recomandă următoarele: „Pacientul trebuie să bea apă magnetizată de 3-4 ori pe zi și să-și aplice magneții după metoda A.” (*Les aimants pour votre santé/ „Magneții în slujba sănătății dvs.”*, Éd. Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 1985, pag. 125). Pentru mai multe precizări, vedeți capitolul 13 al lucrării de față.
- *Mai ales, nu neglijați cele ce urmează, când boala s-a și manifestat:*
Mâncați în așa fel, încât să vă menajați cât mai mult ficatul (vedeți partea a II-a).
Gestionați-vă bine emoțiile negative (vedeți capitolul 9).
Evitați, de asemenea, să vă expuneți unor surse de intoxicație inutile, care vă epuizează ficatul: exces de alcool, medicamente riscante, produse chimice nocive (vedeți partea a III-a).

Angiocolite sau colangite

Fără îndoială, nu ați auzit niciodată vorbindu-se de ele, dar această maladie poate rezulta de pe urma unei probleme pe care o cunoașteți bine: calculii biliari.

Angiocolitele (sau colangitele, cum mai sunt cunoscute) se caracterizează prin inflamarea și infectarea căilor biliare. Infecția se poate extinde la ficat, provocând abcese.

Există mai multe forme, în raport cu cauzele diferite ale acestora. Angiocolita cea mai frecventă este provocată de invadarea căilor biliare de către germeni patogeni, în general de origine intestinală. Acești germeni se dezvoltă, favorizând obstrucția căilor biliare extrahepatice. Așa, de exemplu, boala este provocată de:

- un calcul al vezicii biliare sau al coledocului (vedeți capitolele cu aceeași denumire);
- un cancer al căilor biliare (vedeți *Cancerul vezicii biliare*) sau al pancreasului.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența unei angiocolite?

Simptomele următoare apar la 70% din persoanele care suferă de angiocolită:

- criză de colică hepatică (dureri abdominale etc. – vedeți descrierea precisă la *Calculii vezicii biliare*);
- febră cu frisoane;
- icter, mai mult sau mai puțin constant.

Totuși, aceste simptome nu sunt specifice angiocolitei. Ele se manifestă în cazul altor afecțiuni, cum sunt:

- colecistita acută (vedeți *Colecistite*);
- hepatita alcoolică (vedeți *Hepatite non-virale*);
- hepatita virală (vedeți referirile consacrate diferitelor forme de hepatită);
- pancreatita acută etc.

Ca atare, diagnosticul este dificil și reclamă recurgerea la tehnicile de luare de imagini medicale și la examenele biologice.

Cum se tratează angiocolita?

Tratamentul este, în primul rând, simptomatic. Medicul dvs. vă va prescrie doze masive de antibiotice, pentru a menține infecția sub control. Și pe bună dreptate: există un risc important de septicemie (stare patologică, provocată de înmulțirea microbilor în sânge și de răspândirea lor în tot organismul – n.a.)!

Apoi, va trebui tratată cauza obstrucției (calculi, tumori) cu ajutorul metodelor endoscopice (sondele utilizate pentru realizarea de examene interne pot fi asociate cu instrumente care slujesc la înlăturarea corpurilor străine – n.a.) sau al altor metode „ușoare”, ori chiar al chirurgiei. Din fericire, aceasta din urmă nu este necesară decât în 5-10% din cazuri.

O formă particulară de angiocolită: angiocolita sclerozantă primară

Această boală are cauze necunoscute, dar este, poate, de natură genetică. Ea este caracterizată printr-o *stenoză* (o îngustare în diametru) a căilor biliare, însoțită de scleroză și inflamare.

Simptomele sunt, în principal:

- o mărire a ficatului;
- un icter, asociat cu o stare de slăbiciune generalizată;
- mâncărimi și dureri sub marginea inferioară a coastelor din dreapta.

Într-un caz din două, medicul va descoperi o rectocolită ulceroasă și hemoragică.

Diagnosticul este întotdeauna foarte greu de stabilit.

Tratamentul este, în esență, bazat pe *acidul ursodezoxicolic* sau, eventual, pe un transplant de ficat (vedeți subcapitolul *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*).

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Acestea sunt, mai întâi, de natură preventivă. Prevenirea se bazează mai ales pe eliminarea factorilor care sporesc riscul de obstruare a conductelor biliare. Respectiv, mai precis, calculii vezicii biliare sau ai coledocului. Anumite mijloace chirurgicale sau medicamentoase sunt, în general, puse în practică: de exemplu, se înlătură sau se dizolvă calculii. De asemenea, puteți avea partea dvs., datorită recurgerii la mijloacele naturiste. Pentru a ști mai mult asupra prevenirii calculilor, citiți, printre altele, subsecțiunea *Alegeți alimentele potrivite* (în *Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână*) de la *Calculi biliari* (în general).
- Păpădia este eficientă pentru a trata angiocolitele cronice. Pentru a ști mai mult despre această plantă, vedeți secțiunea care îi este consacrată în capitolul 7.
- Vă puteți ușura colicile hepatice aplicând metoda simplă propusă în *Calculii vezicii biliare*.
- Pentru îngrijirea icterului, vedeți *Icter-ul*.

Artrită și reumatism

Vedeți *Tulburări legate indirect de ficat*.

Bilharzioză (sau schistosomiază)

Această parazitoză a ficatului este provocată de *bilharzia* (sau *schistosoma*), viermi trăind în cursurile de apă și fluviile din Africa, Asia și America de Sud. În țările din aceste zone, boala bântuie în stare endemică, înregistrându-se peste 200 de milioane de persoane infestate.

Cu toate acestea, trebuie să-i acordați importanța cuvenită: deși boală exotică prin excelență, bilharzioza (sau schistosomiaza) s-a „europenizat” într-o anumită măsură, ca urmare a dezvoltării turismului.

Cum riscați să vă contaminați?

Bilharzia își găsește temporar adăpost – în stare de larvă – în cochilia micilor moluște de apă dulce. Embrionii ajunși la maturitate își părăsesc gazdele, trăind în apă. Aici riscați să fiți contaminat, cu prilejul unei băi sau a unei simple traversări a unui curs de apă, cu picioarele goale.

Embrionii pătrund în pielea victimei, migrând, mai întâi, către plămâni. După o nouă migrare cu traseu deosebit de complicat, tinerii adulți se stabilesc în micile vene porte, unde vor deveni adulți. Masculii și femelele se vor împerechea, producând milioane de ouă. Acestea vor fi eliminate prin fecale.

Cum acționează bilharzia asupra ficatului dvs.?

Prezența paraziților în venulele porte ale ficatului generează o *hipertensiune portală* clasică (vedeți pag. 287), cu frecvente *hemoragii digestive* (vedeți pag. 230). Printre altele, urmează o fibroză progresivă a ficatului, care se transformă adeseori în ciroză.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei bilharzioze?

Pe lângă o ușoară roșeață, apărută în locul prin care a pătruns viermele, primele simptome nu se manifestă decât după patru săptămâni de la contaminare.

Ca atare, va trebui să supravegheați apariția simptomelor următoare:

- erupții diverse și generalizate pe întreg corpul;
- dureri abdominale;
- oboseală cronică;
- edeme ale feței, membrelor și părților genitale.

Cum se tratează bilharzioza?

Iată o știre îmbucurătoare: în general, un tratament antiparazitar specific este suficient pentru a distruge toate ouăle. În stadiul simptomatic, cu semne de *hipertensiune portală* (vedeți capitolul omonim), tratamentul este, însă, chirurgical, la fel ca și pentru toate hipertensiunile portale și hemoragiile digestive.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Măsurile preventive sunt de ordinul bunului simț:
 - nu vă scăldați în apa râurilor și nici în piscinele alimentate direct cu apă din râuri netratate;
 - nu vă plimbați cu picioarele goale prin cursurile de apă.
- Folosirea gotu kola (*Centella asiatica*) pentru tratarea bilharziozei a fost deja examinată de cercetători. Pentru a afla mai multe despre această plantă, vedeți capitolul 10.
- Vă puteți calma durerile abdominale cu ajutorul compreselor de argilă, al compreselor calde sau al magnetilor (aplicați direct pe abdomen). De asemenea, puteți folosi băi calde la picioare (vedeți capitolele referitoare la argilă, hidroterapie și magnetoterapie, în prima parte a acestei lucrări).
- Menajați-vă ficatul, aplicând măsurile esențiale pentru protejarea și întărirea acestuia: regim alimentar favorabil ficatului, cure, gestionarea eficientă a emoțiilor negative, reducerea expunerii la elemente toxice etc. Vedeți părțile a II-a și a III-a.

Boli de ficat de natură genetică

Organ în același timp foarte rezistent și vulnerabil, ficatul este adeseori sediul unor maladii de origine genetică, în raport cu anumite metabolisme. În particular:

- cel al fierului, care dă loc *hemocromatozei genetice*,
- cel al cuprului, care corespunde *maladiei Wilson*.

La capitolele omonime, veți găsi o serie de precizări, legate de aceste două potențiale probleme. După cum veți vedea, ele pot fi foarte bine tratate.

Boli de ficat provocate de alcoolism

Un om s-a implicat activ, toată viața sa, în lupta împotriva alcoolului la volan. El însuși era un exemplu de conduită morală în acest sens și făcea parte dintr-o asociație care își ajuta semenii. Și vreți să știți cum a murit? La el acasă... dar ucis de un automobil condus de un șofer beat! Chiar dacă locuința sa se găsea în fundul unei străduțe, șoferul a reușit să pătrundă în casă, trecând printr-un perete de sticlă!

Înseamnă, oare, cele de mai sus că nu merită să mai faci eforturi pentru a rămâne treaz și a-ți păstra sănătatea? Că este inutil să lupți împotriva sortii?

Bineînțeles că nu...

Cazul relatat mai sus este absolut rarissim, un record demn de Guinness Book în felul său. În 99,99% din cazuri, cei care s-au hotărât să pună capăt daunelor legate de un consum excesiv de alcool – și care au reușit – nu pot decât să se felicite.

Așa, de exemplu, știți că cca 80% din decese în urma cirozei sunt rezultatul unui abuz de alcool? Ciroza alcoolică a ficatului intervine în general după zeci de ani de consum excesiv de băuturi alcoolice.

Ați rămâne, poate, surprins dacă un medic v-ar anunța că aveți ciroză. Nu ați văzut venind nimic alarmant și, în plus, nimeni, începând cu dvs. înșivă, nu v-a considerat vreodată un alcoolic adevărat. Căci, chiar și un alcoolism cronic *moderat* pe termen lung poate conduce la ciroză.

Din fericire, starea cirotică este adeseori precedată (dar nu întotdeauna) de stări patologice intermediare, uneori cu simptome cunoscute – și frecvent reversibile!

Dar, înainte de a vi le descrie, citiți cele ce urmează, pentru a ști cum și de ce alcoolul poate exercita o acțiune toxică asupra ficatului dvs.

De ce excesele prelungite de alcool pot exercita o acțiune toxică asupra ficatului dvs.?

Principalul alcool, conținut în băuturile alcoolice, este *alcoolul etilic* sau *etanolul* (se mai găsesc, în cantități mult mai reduse, metanol, propanol, izopropanol etc.).

Această substanță este prezentă în proporții diferite:

- 2- 6%, în volum, în bere;
- 6-13%, pentru vinuri;
- 30-40%, în lichioruri;
- 50% și mai mult, pentru alcoolurile tari (coniac, whisky, rom, vodcă etc.).

Acestea fiind zise, moleculele de alcool sunt inutilizabile, ca atare, de către organism. Ele trebuie transformate: este ceea ce se cunoaște sub denumirea de *metabolismul alcoolului*.

Aproape în întregime efectuat de ficat, acest metabolism constă în oxidarea moleculelor respective. Acestea sunt „fracționate” pe cale chimică: în cursul acestei operații, molecula este transformată în gaz carbonic, apă și degajare de căldură. Metabolismul etanolului produce și *acetaldehidă* și *radicali liberi*.

Într-o primă etapă, cantitatea de alcool care intră în ficat este destul de modestă. Ea este rapid metabolizată, fără a produce cantități periculoase de acetaldehidă și de radicali liberi.

Dacă lucrurile ar trebui să rămână aici, nu ar mai exista niciodată probleme hepatice de origine alcoolică. Numai că sângele aduce la ficat, pentru a fi oxidat, aproape tot alcoolul absorbit de organism, iar aici lucrurile o iau razna!

Într-adevăr, celulele ficatului sunt capabile să metabolizeze mari cantități de etanol, dar punând la lucru numeroase mecanisme biochimice – dintre care unele sunt deosebit de toxice.

Deci, atenție!

Ficatul dvs. posedă mai multe mijloace biologice și biochimice pentru a se menține în stare de funcționare, în pofida agresiunilor suferite. Dar, dacă agresiunile etilice se repetă timp de luni sau chiar ani, leziunile provocate se vor agrava. Ele devin, apoi, ireversibile și conduc la trei tipuri de maladii de gravitate variabilă, de care vă vom vorbi în cele ce urmează:

- steatoza alcoolică;
- hepatita alcoolică;
- ciroza alcoolică.

1. Steatoza alcoolică

Steatoza alcoolică corespunde infiltrării masive a ficatului dvs. cu grăsimi. În acest caz, celulele dvs. hepatice „se scaldă” literalmente în țesut gras. Acest fenomen patologic poate avea mai multe cauze:

- obezitate;
- diabetul insulino-dependent;
- o hepatită toxică sau medicamentoasă etc.

Cauza principală, cel puțin în Franța și în Europa, o reprezintă alcoolismul cronic. De aici, denumirea de „steatoză alcoolică”.

Mecanismul care duce la infiltrări de grăsime este bine cunoscut

Alcoolul etilic are o acțiune inhibitoare asupra oxidării acizilor grași aduși organismului de alimentație. În loc să fie transformați în energie și arși rapid, acești acizi grași sunt sintetizați de ficat, generând *trigliceridele* (acestea sunt principalii componenți ai lipidelor, sau grăsimilor și contribuie, împreună cu colesterolul, la mărirea riscului de infarct miocardic, atunci când nivelul lor este în exces). Din acest moment, trigliceridele se acumulează în țesutul hepatic și în sânge.

După trecerea unui anumit timp de intoxicație alcoolică, ficatul își mărește considerabil volumul. Este, de altfel, singurul semn clinic al maladiei, descoperit, de obicei, la ecografie.

Cum se tratează steatoza alcoolică?

Nu există nici un alt tratament specific al steatozei alcoolice, cu excepția privării riguroase de alcool a pacientului respectiv (sevrăj). Dar, o veste bună! Dacă vă abțineți complet de la consumul de băuturi alcoolizate, afecțiunea va regresa rapid, iar apoi va dispărea în câteva săptămâni, fără să lase nici un fel de sechele în urma sa.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Pentru a cunoaște câteva excelente mijloace naturiste de combatere a steatozei, vedeți capitolul omonim din lexicul de față.
- Pentru a ști mai mult asupra măsurilor care trebuie adoptate în combaterea alcoolismului și consecințelor sale fizice cu mijloace naturiste, vedeți capitolul 19.

2. Hepatita alcoolică

Ingerarea regulată de mari cantități de băuturi alcoolice antrenează frecvent inflamarea țesutului hepatic. Această inflamare, sau hepatită, poate apare pe un ficat până atunci sănătos, sau se poate grefa pe o ciroză sau o steatoză fibroasă.

Hepatitele alcoolice pot fi mai mult sau mai puțin grave, în funcție de gradul de intoxicare alcoolică, starea ficatului, starea generală de sănătate a organismului etc.

Trebuie subliniat că, inclusiv cantități de alcool relativ moderate (sub 80 ml/zi) pot declanșa o hepatită, mai ales la femeile tinere.

Formele minore nu evidențiază nici un semn clinic remarcabil, putând trece neobservate. Boala dispăre de îndată ce opriți orice consum de alcool.

O hepatită alcoolică minoră și izolată nu este periculoasă, dar...

O hepatită alcoolică minoră poate apărea discret, cu prilejul unui abuz trecător. Dar fiecare episod de hepatită alcoolică, chiar minor, lasă urme în ficatul dvs., sub formă de „cicatrice” (respectiv, formarea unei fibroze, mai

mult sau mai puțin extinse – n.a.). Dacă aceste cicatrice se reînnoiesc în mod regulat, se declanșează procesul de constituire a unei ciroze alcoolice, în manieră ireversibilă. Multe ciroze se formează astfel, insidios, timp de mai mulți ani.

Dacă, în cazul dvs., este vorba de un alcoolism cronic *moderat*, puteți să nu vă dați seama că ați făcut o hepatită, deoarece afecțiunea nu se face simțită prin simptome caracteristice. Totuși, incidentul lasă o urmă discretă, dar reală, în ficat.

Acumularea de astfel de mici incidente de-a lungul timpului încheie prin a provoca cicatrice fibroase din ce în ce mai numeroase și întinse. Ficatul dvs. va fi, cumva, „sectionat” prin acești pereți fibroși, care dezorganizează întreg sistemul vascular și biliar.

Formele de hepatite alcoolice „majore” sunt cu atât mai grave

Prin pronosticul lor foarte sumbru pe termen scurt – decesul poate interveni în câteva zile, sau chiar în câteva ore – ele se înrudesesc cu hepatitele fulminante. Ele constituie cazuri de urgență medicală absolută în mediu specializat.

Cum se tratează o hepatită alcoolică?

Și aici, prima etapă este, bineînțeles, de a vă modifica radical obișnuința de a consuma alcool. Pentru a ști cum puteți combate consecințele fizice ale mameurelii sau alcoolismului cronic prin mijloace naturiste, vedeți capitolul 19.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Vedeți *Hepatita virală B*. Majoritatea soluțiilor naturiste care vă sunt propuse sunt valabile și pentru hepatitele care nu sunt de origine virală, deoarece „rezultatul” este același.

3. *Ciroza alcoolică*

Dacă veți continua să beți ca de obicei, intoxicația alcoolică cronică duce întotdeauna – în mod ineluctabil – la o ciroză. Aceasta poate fi sau nu precedată de o infiltrare de grăsime (steatoză) și/sau o hepatită alcoolică minoră sau majoră. Adeseori, starea cirotică coexistă cu o steatoză sau cu o hepatită.

Din punct de vedere biologic și funcțional, ciroza alcoolică se deosebește puțin de ciroza de origine virală (vedeți capitolele consacrate hepatitelor virale).

Singura diferență este de ordin temporal!

O hepatită virală B sau C poate antrena o ciroză în câteva luni, sau în 1-2 ani, în absența unui tratament viguros și adecvat. Nu este cazul pentru intoxicația alcoolică „banală”, cea mai frecventă, cu un consum de alcool relativ moderat, dar excesiv ca durată în timp. Acesta din urmă va întârzia cel puțin zece ani, înainte de a provoca leziuni hepatice grave, simptomatice pentru maladia incriminată.

Cum se tratează ciroza alcoolică?

Tratamentul cirozei alcoolice include în mod imperativ un sevrăj strict. El depinde, de asemenea, de complicațiile cu care veți fi confrunțați:

- hipertensiune portală (vedeți capitolul omonim);
- ascită (vedeți *Hipertensiunea portală*);
- hemoragii digestive (vedeți pag. 287, la *Hipertensiunea portală*);
- insuficiență hepatică (vedeți capitolul omonim);
- encefalopatie hepatică (vedeți pag. 288, la *Insuficiența hepatică*).

De asemenea, va trebui să vă corijați carențele nutriționale și vitaminice. Toate formele de ciroză prezintă asemenea tulburări.

Șansele de succes ale tratamentului dvs. depind de precocitatea aplicării lor și, deci, de precocitatea depistării afecțiunii.

În ultimă instanță, va trebui, poate, să vă gândiți la un transplant de ficat. Numai în cursul ultimului deceniu, chirurgii au realizat uriașe progrese în acest domeniu (vedeți subcapitolul *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*).

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Să semnalăm un fapt uluitor, observat de practicieni: aproape unul dintre cinci cirofici transplantați și vindecați va face o recidivă, din cauza intoxicației alcoolice! Ca atare, aveți tot interesul să puneți în practică sfaturile cuprinse în capitolul 19.
- Vedeți *Ciroza ficatului*.
- *Iată cele trei reguli de aur pentru prevenirea alcoolismului:*
 1. Limitați voluntar cantitatea de alcool ingerată, acordând prioritate experienței gustative, față de efectul antistres sau de beție.
 2. Evitați crearea unei obișnuințe zilnice.
 3. Faceți apel la medic și/sau la psihoterapeut, de îndată ce apar primele semne de vulnerabilitate.

În rezumat

1. Alcoolul este o otravă foarte violentă pentru ficat, în caz că veți consuma regulat peste 50 ml pe zi, la bărbați și 25-30 ml pe zi, la femei (respectiv, 3-4 pahare de vin sau 2 pahare de tărie).
2. Intoxicația alcoolică duce, întotdeauna, la o ciroză ireversibilă a ficatului, susceptibilă de complicații severe, inclusiv letale. De asemenea, ea poate provoca, pe termen scurt, o steatoză sau o hepatită alcoolică de natură să amorseze un proces cirotic, în caz că nu se oprește total și definitiv consumul de alcool.
3. Alcoolismul cronic are, frecvent, ca origine o situație de dezechilibru psihologic sau de maladie psihiatrică ori adiacentă. Înainte de „a vâri degetul în angrenaj”, un tratament psihoterapeutic sau psihiatric adecvat va permite, în 90% din cazuri, să fie eliminată cauza. Ca atare, nu ezitați să consultați un specialist, încă de la apariția primelor semne de obișnuință la consumul de băuturi alcoolice.

Calculi biliari (în general)

Cunoscutul poet francez Boileau a suferit de calculi. La fel, Cromwell, marele om politic englez din secolul al XVII-lea, care a și murit din cauza acestora, fapt destul de curent pe atunci.

Din fericire, vremurile s-au schimbat. Astăzi, toate tipurile de calculi se pot trata foarte bine, iar dvs. puteți face același lucru, recurgând la mijloace cât se poate de naturale.

Calculii biliari, denumiți și *litiaze*, au o frecvență deosebit de ridicată în țările noastre. Un studiu epidemiologic, realizat de cercetătorii americani, a relevat că *20% dintre femei și 8% dintre bărbați sunt purtători de calculi biliari în momentul morții lor*. Aceasta nu înseamnă că acești calculi le-au provocat moartea: o proporție majoritară dintre aceste persoane și-au dus traiul cu acești calculi, fără să fi resimțit niciodată vreo jenă sau vreun simptom de boală. Totuși, această statistică demonstrează cât de răspândită este această tulburare hepatică... mai ales la femei.

De altfel, din instinct, cea mai mare parte a celor care se plâng de „rău la ficat” își imaginează imediat că suferă de calculi biliari. Numai că, într-o proporție destul de însemnată de cazuri, nu este vorba numai de „imaginație”, iar răul se manifestă într-un mod destul de dureros (vedeți mai jos).

Să examinăm, deci, despre ce este vorba. În această capitol, veți vedea cum puteți preveni și îngriji această tulburare, inclusiv cu ajutorul mijloacelor naturiste, de altfel foarte numeroase.

Sunteți predispus(ă) la calculi biliari?

Un calcul biliar nu se formează la întâmplare. Anumite persoane sunt mai predispuse decât altele să „fabrice” calculi. Cunoscându-vă această predispoziție, puteți trece la aplicarea anumitor măsuri de natură să limiteze impactul cauzelor asupra cărora puteți exercita un control total sau parțial. Celelalte nu vor mai avea decât o incidență minoră.

Factorii de risc susceptibili să vă predispună la suferințe provocate de calculii biliari sunt, deci, următorii:

- **Sexul dvs.** Global, femeile sunt de 2,5 ori mai expuse decât bărbații.
- **Vârsta dvs.** La 20 de ani, se înregistrează numai 2,5% femei afectate de litiază. La 60 de ani, proporția lor ajunge la cca 25%. Același fenomen îi afectează și pe bărbați: peste 80% din cei afectați de litiaze sunt în vârstă de peste 60 de ani.
- **Originea dvs. etnică.** Scandinavii sunt mult mai expuși decât mediteraneenii.
- **Antecedentele dvs. de familie.** Riscul de litiază se situează peste 50% la un subiect ai cărui părinți au suferit de calculi biliari. O posibilă predispoziție genetică este luată în calcul de specialiști.
- **Greutatea dvs., dacă este în exces.** Obezitatea este, adeseori, rezultatul unui consum excesiv de alimente bogate în grăsimi polinesaturate. Ficatul

transformă mare parte din aceste grăsimi în colesterol, care se va regăsi în exces în bilă. Echilibrul colesterol-fosfolipide-acizi biliari este întrerupt destul de rapid, ceea ce amorsează producerea de cristale de colesterol.

➤ **Sarcini multiple.** Acest factor, perfect stabilit statistic, pare să se datoreze hipersecreției de hormoni feminini (vedeți *Tulburări hepatice la femei*).

➤ **Utilizarea anticoncepționalelor orale cu conținut ridicat de estrogeni.** Acești hormoni au un dublu efect:

- pe de o parte, frânează acțiunea emulsifiantă a acizilor biliari asupra colesterolului, ceea ce se traduce prin creșterea nivelului acestuia în bila veziculară;
- pe de altă parte, provoacă o scădere a cantității de acizi biliari secretați de celulele ficatului dvs.

➤ **Anumite medicamente.** Este vorba mai ales de cele menite să scadă nivelul de colesterol (așa-numitele „hipocolesterolemizante“), care favorizează formarea de calculi. Deși bine cunoscut de medici, acest efect secundar rămâne încă misterios.

➤ **Anumite afecțiuni digestive.** Maladia Crohn și afecțiunile părții terminale a intestinului antrenează formarea de calculi.

➤ **Alimentația dvs.** La anumiți indivizi, cu greutate normală, unele alimente, mai ales cărnurile, grăsimile bogate în acizi grași polinesaturați, pot provoca litiaze. Fie că aceste alimente vă ridică nivelul de colesterol, fie că ele fac să scadă secreția acizilor biliari. Ca atare, alimentația dvs. vă poate juca feste urâte, mai ales dacă:

- nu mâncați destule fibre;
- mâncați mari cantități de zaharuri simple (bomboane, produse de patiserie etc.).

Știați că?

În țările industrializate, peste 80% din calculi sunt constituiți din colesterol – *revenim mereu la faimosul colesterol!*

Acest procent ridicat de calculi „colesterolici“ demonstrează că, îngrijindu-vă ficatul, vă puteți îngriji și inima! (Pentru a ști mai multe în acest sens, vedeți *Soluțiile naturiste* de la sfârșitul acestui capitol).

E rândul dvs. să jucați!

Ținând seama de predispoziția de a face calculi biliari, puteți alege acum o cale de a vă reduce riscul. De exemplu, dacă sunteți de sex feminin, dacă ereditatea dvs. nu vă favorizează și dacă se mai adaugă și unul sau mai mulți din factorii următori:

- exces de greutate;
- alimentație prea bogată în grăsimi, în zaharuri sau prea săracă în fibre;
- recursul la medicamente destinate tratării excesului de colesterol.

Este ușor să mențineți sub control acești factori și, deci, să reduceți la minimum impactul factorilor incontrolabili, cum sunt sexul și ereditatea.

Puțin mai departe, veți găsi numeroase soluții naturiste, apte să vă ajute și mai mult în acest sens.

De altfel, ceea ce frapează aici este că puteți lovi două obiective cu aceeași piatră: să vă îngrijiți în același timp și inima și ficatul. Îmbunătățindu-vă alimentația și pierzând din greutate, nu veți mai avea nevoie de medicamente antiolesterol și veți ușura munca depusă de ficatul dvs.

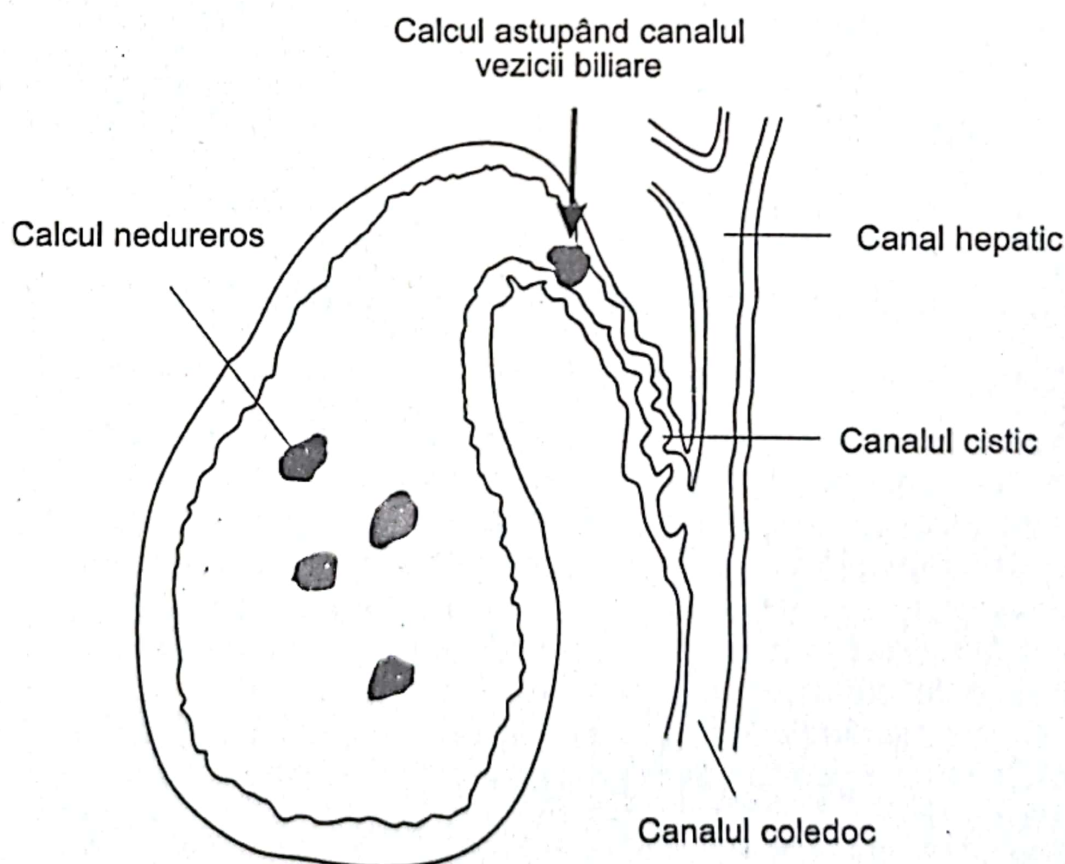
Cum se formează calculii biliari?

Așa după cum arată și denumirea lor, calculii biliari se formează întotdeauna pornind de la elementele care compun bila.

Deoarece vezica biliară este locul în care bila este concentrată și se găsește cel mai mult timp, tot acolo se vor forma aproape întotdeauna calculii. Ei se pot forma, însă, și în:

- canalul coledoc, care este segmentul terminal al căii biliare principale (vedeți ilustrația de mai jos);
- canalele biliare aflate în interiorul ficatului.

De aici, existența celor trei tipuri de calculi, de care vom vorbi în paginile următoare.



Sursa: MILLER (Sigmund S.), *Symptômes et maladies/ Simptome și maladii*, Ed. Robert Laffont

Care sunt diferitele tipuri de calculi biliari?

La modul general, când un calcul pătrunde în canalele biliare, el declanșează faze dureroase intense, care alternează cu perioade de acalmie. Durerea iriază în regiunea abdominală, la nivelul semi-taliei. Urmând amplasarea calculilor biliari în sfera hepatică, tulburarea biliară se va manifesta și prin anumite simptome particulare. Ea va implica și complicații specifice, având nevoie, mai ales, de tratamente adecvate.

Sunteți susceptibil să suferiți de una din următoarele trei forme de litiază biliară:

- calculi ai vezicii biliare sau calculi veziculari (ori litiaze veziculare);
- calculi (sau litiaze) ale coledocului;
- calculi (sau litiaze) intrahepatice.

În cele trei subcapitole care urmează, veți găsi informații specifice pentru fiecare dintre acestea, în vederea recunoașterii manifestărilor caracteristice, dar și pentru a vă orienta mai bine opțiunile terapeutice.

În *Calculii vezicii biliare*, veți găsi o descriere detaliată a faimoasei colici hepatice, ca și o bună metodă de ușurare a acesteia. În continuare, veți putea descoperi o multime de soluții naturiste, care își găsesc aplicare la cele trei tipuri de calculi.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Acestea nu vă lipsesc! În paginile următoare, veți descoperi succesiv:

- superalimente;
- plante medicinale;
- suplimente alimentare;
- cura cu ulei a Dr. Vogel;
- ... precum și o metodă foarte simplă și plăcut de aplicat.

Alegeți alimentele potrivite

Alimentația poate juca un rol important în apariția calculilor biliari. O alimentație prea bogată în materii grase, în proteine și în zaharuri antrenează un dezechilibru, care poate duce la perturbarea vezicii dvs. biliare.

Pentru prevenirea calculilor, evitați să vă opriți la deprinderi alimentare care vă agrează sistemul hepatic. Preferați alimentele benefice pentru ficatul dvs., căci acestea se vor dovedi bune și pentru vezica dvs. biliară. (Pentru a le cunoaște mai bine, consultați capitolul 1, *Alimente pentru descongestionarea ficatului*). Acestea o dată spuse, anumite alimente sunt cu precădere dotate pentru a avea grijă de vezica dvs. biliară. Vi le vom prezenta în cele ce urmează.

Portocale pentru vezica dvs. biliară

Un studiu efectuat recent în Statele Unite a demonstrat că femeile care se bucură de un bun aport de vitamina C riscă mult mai puțin să sufere de calculi

biliari. Potrivit acestor cercetători, rezultatele studiului nu sunt deloc banale. *La femeile care prezintă un nivel scăzut de vitamină C, consumul zilnic al unei portocale mai mari reduce cu 13% riscul calculilor biliari.*

În cadrul acestui studiu, nu mai puțin de 13100 participanți, atât bărbați cât și femei, au făcut obiectul unei anchete referitoare la sănătatea și la deprinderile lor alimentare. Din acest grup, 3500 de subiecți au fost excluși, deoarece prezentau antecedente legate de tulburări ale funcționării vezicii biliare. Printre cei 9650 de subiecți rămași – 4 863 de femei și 4787 bărbați –, cercetătorii au descoperit calculi biliari la 408 femei (8%) și 274 bărbați (6%). Acești calculi erau încă de prea mici dimensiuni pentru a provoca simptome.

Dr. Joel Simon și colegii săi de la Universitatea din California au comparat nivelul vitaminei C din sânge și incidența afecțiunilor vezicii biliare la ansamblul acestor subiecți. Ei au constatat că, la femeile al căror nivel de vitamină C se situa în pătrimea superioară a scalei de evaluare, *riscurile de a cădea victimă unei afecțiuni legate de vezica biliară erau cu 40% mai scăzute* decât la cele al căror nivel de vitamină C se situa în pătrimea inferioară. O sporire de 0,5 mg de vitamină C pe decilitrul de sânge reducea cu 13% riscul de a suferi de o maladie biliară!

La bărbați, însă, situația este inversă. Administrarea de suplimente de vitamină C a sporit riscul de calculi biliari. Deși procesul biochimic nu este încă perfect elucidat, Dr. Simon, unul dintre cercetătorii implicați, menționează faptul că în maniera concretă de manifestare a acestui proces și-ar putea găsi reflectarea o diferență de sex, legată de modul în care organismul metabolizează substanțele nutritive. Potrivit Dr. Simon, această cercetare demonstrează, o dată mai mult, cât de justificat este consumul abundent de fructe și legume. În ceea ce privește o suplimentare, el precizează că avantajele par mai degrabă minore pentru femei, care primesc de la bun început toată vitamina C de care au nevoie.

Observație: Pe lângă portocale, kiwi, guayava, coacăzele negre, zmeura și lămâia vă mai pot oferi mari cantități de vitamina C.

Sucul de cartofi: nu prea gustos, dar eficient

Sucul de cartofi cruzi, pe care puteți să-l amestecați cu suc de morcovi sau cu sucul altor legume, pentru a-i îmbunătăți gustul, ușurează în mare măsură eliminarea calculilor. Pentru a obține bune rezultate, beți 4-5 pahare pe zi. Preferați cartofii obținuți din culturi biologice.

Cafeaua previne formarea de calculi biliari

Cafeaua nu este în mod special recomandată pentru ficat. În schimb, se pare că este pentru vezica biliară. Cel puțin, acest lucru este demonstrat de un studiu recent, publicat în *The Journal of American Medical Association*. Dacă ar fi să dăm crezare acestui studiu, care a avut o durată de 10 ani, implicând peste 46000 de bărbați, cei care beau regulat cafea riscă mai puțin să dezvolte calculi biliari.

Studiul a relevat că acest risc era:

- cu 40% mai scăzut la bărbații care beau 2-3 cești de cafea pe zi;
- cu 45% mai redus la cei care beau 4 cești și mai mult pe zi.

Toate tipurile de cafea nedecofeinizată s-au dovedit eficace.

Cercetătorii consideră că importanta concentrație de cofeină din cafea este cea care îi conferă acest avantaj. De altfel, ceaiul – care conține cu 50% mai puțină cofeină decât cafeaua – nu asigură o astfel de protecție.

În pofida acestui adevăr descoperit recent, Dr. Walter C. Willet, un cercetător de la *Harvard School of Public Health*, nu le recomandă să înceapă să bea cafea celor care nu au acest obicei. Este vorba mai degrabă de o veste bună pentru cei – și cele – care sunt deja obișnuiți.

Atenție la hidrații de carbon simpli!

Dacă, așa după cum ați văzut, anumite alimente sunt în mod deosebit utile pentru prevenirea formării de calculi biliari, excesul de hidrați de carbon simpli face exact contrariul. Dacă vă plac dulciurile, să nu spuneți că n-ați fost avertizați!

Plantele care ajută la dislocarea calculilor

- Rădăcina de **gheara-dracului** (*Harpagophytum procumbens*) este disponibilă în formă de comprimate sau extract. Urmăți recomandările de pe etichetă (de obicei, planta este recomandată pentru tratarea durerilor artritice, dar ea posedă și multe alte virtuți, de care puteți profita!).
- Pentru a obține un bun ceai împotriva calculilor, amestecați:
 - 30 g de frunze de **izma** (*Mentha X piperita*)
 - 20 g de vârfuri de **țintaură** (*Centaurea cyanus*)
 - 20 g de frunze de **roiniță** (*Melissa officinalis*)
 - 20 g de **fumăriță** (*Fumaria officinalis*)
 - 10 g de **pelin** (*Artemisia annua*)

Folosiți o linguriță rasă din acest amestec la o ceașcă de apă clocotită. Lăsați să se infuzeze câteva minute și beți încet câte 3-4 cești pe zi.

- Dat fiind că ficatul și vezica biliară lucrează în echipă, toate plantele prietene ale ficatului vă fac bine și la vezica biliară (pentru a cunoaște lista și particularitățile acestora, consultați capitolul 7: *Cele mai bune plante medicinale*).

Substanțe nutritive utile

Pe lângă vitamina C, de care am vorbit anterior, și alte substanțe nutritive vă pot stimula vezica biliară:

- **Vitamina E.** În afară de combaterea cu succes a substanțelor toxice de natură organică, datorită proprietăților sale antioxidante, o întreagă serie de studii clinice au demonstrat că vitamina E contribuie la prevenirea formării de calculi biliari. Doza recomandată variază între 200 și 800 UI pe zi.

- **Lecitina.** Studiile realizate au arătat că un nivel prea scăzut al lecitinei biliare poate favoriza formarea de calculi. Lecitina desfășoară un rol important în metabolismul grăsimilor. Ea sporește capacitatea bilei de a dizolva colesterolul, care, după cum ați văzut, favorizează formarea calculilor biliari. Deoarece lecitina este un emulsifiant, iar colesterolul se comportă ca un corp gras, lecitina îl poate emulsifica, evitând astfel apariția calculilor. Luând un supliment de lecitină, puteți, deci, împiedica formarea de calculi biliari. Doza recomandată este de 1000 mg, împărțite în 3 prize pe zi.
- **Taurina.** Este un aminoacid, care, potrivit anumitor studii, favorizează o producție crescută de bilă. De asemenea, bila secretată este în mai mare măsură capabilă să dizolve colesterolul. Doza recomandată este de 500 - 3000 mg pe zi.
- **Acidul hidrocoric.** Este un acid digestiv, secretat de stomac. O lipsă accentuată de acid hidrocoric poate favoriza formarea de calculi biliari. Urmați recomandările înscrise pe etichetă.
- **Fibrele alimentare.** Adevărate minuni organice, fibrele alimentare ajută la eliminarea excesului de colesterol. Studiile efectuate pe animale au demonstrat că cei a căror alimentație este săracă în fibre sunt mai susceptibili să sufere de calculi biliari. Pe lângă fructe și legume, ca și cereale integrale, care asigură un bun aport de fibre, mai puteți lua suplimente, sub formă de psyllium (o fibră naturală, provenită din pătlagină, *Plantago spp.*), pectină sau gumă de guar. Urmați recomandările producătorului.

Aplicați comprese

- Compresele cu **semințe de in** zdrobite ajută la descongestionarea vezicii biliare. Iată cum trebuie procedat:
 1. Puneți cca 200 g de semințe de in zdrobite într-un săculeț de tifon.
 2. Atârnați săculețul într-un vas cu apă clocotită, timp de 10 minute.
 3. Lăsați să se răcorească.
 4. Faceți o compresă și aplicați-o pe zona dureroasă. Deoarece căldura joacă un rol terapeutic important, aveți grijă să nu lăsați preparatul să se răcească prea mult.
 5. Lăsați compresa să acționeze cca 30 de minute.
- Masați regiunea vezicii biliare cu 1 picătură de ulei esențial de isop, amestecat cu puțin ulei de măsline, apoi acoperiți întreaga zonă cu un tricotaj de lână, menit să vă țină cald. Țineți tricotajul pe loc timp de 30 de minute.
- Aplicați cataplasme cu argilă rece (și răceala poate fi binefăcătoare) pe zona ficatului. Începeți cu cataplasme mai subțiri și, dacă le puteți suporta, măriți cantitatea de argilă. Puteți menține cataplasma pe loc timp de 2 ore. Dacă aveți posibilitatea, folosiți argilă din minele franceze *Montmorillon*. Aceasta posedă o excelentă capacitate de absorbție, ceea ce îi sporește eficacitatea.

- De asemenea, puteți alterna fiecare dintre cataplasmele menționate mai sus cu aplicarea de foi de varză, în prealabil înmuiate cu ajutorul mașinii de călcat. Varza contribuie la ușurarea durerii și favorizează eliminarea calculilor.

Faceți exerciții fizice

Exercițiile fizice reprezintă un alt element important de prevenire a calculilor. Un studiu a demonstrat că femeile care merg pe jos timp de cel puțin 20 de minute pe zi, de 5-7 ori pe săptămână, își reduc cu 20% riscul de a face calculi biliari!

Faceți o cură de ulei

Pentru a favoriza evacuarea calculilor biliari, Dr. H. C. A. Vogel recomandă o cură de ulei. Ingerarea de ulei provoacă o puternică stimulare a vezicii biliare. Producând o cantitate mai ridicată de secreție, vezica dvs. biliară se va putea elibera de calculii de talie mijlocie. Dacă este realizată la timp, o astfel de cură vă poate evita o intervenție chirurgicală. Iată cum trebuie să procedați.

1. Fluidificați-vă bila

Înainte de începerea curei, luați plante menite să vă fluidifice bila. Anghinarea și boldo SHI (*Peumus boldus*) reprezintă o bună alegere. De asemenea, puteți utiliza *Boldocynara*®, un remediu naturist, care se va achita foarte bine de sarcina încredințată. (Pentru mai multe detalii asupra acestor plante și a formulei *Boldocynara*®, vedeți capitolul 7).

2. Curățați-vă intestinul

Consumați smochine înmuiate, semințe de in proaspăt măcinate sau psyllium, o fibră vegetală provenită din pătlagină (*Plantago spp.*). Dacă aceste măsuri nu se vor dovedi suficiente pentru a vă debarasa intestinul, faceți o spălătură (clismă) cu decoct de mușetel.

3. Efectuați cura cu ulei

Pentru cură, folosiți ulei de măsline, de nucă, de floarea-soarelui sau de mac, nerafinat, câte 3-5 dl deodată. Înghițiți uleiul și lungiți-vă pe partea dreaptă timp de 2 ore. Dacă uleiul declanșează o reacție de respingere, combinați-l cu câteva înghițituri de cafea de cereale. Dacă tot nu reușiți să înghițiți cantitatea recomandată de ulei, beți-l cu înghițituri mici. În acest caz, însă, cura trebuie prelungită timp de câteva zile, înainte de a începe să acționeze.

Așa după cum menționează Dr. H. C. A. Vogel, această cură vă va permite să evacuați calculii de mici dimensiuni, să vă curățați ficatul și să întârziati neplăcerile legate de prezența calculilor de talie mare. Dacă reușiți să înghițiți cel puțin 3 dl de ulei, aveți bune șanse de a elimina toți calculii, în măsura în care nu suferiți de o boală cronică și în care calculii dvs. nu sunt prea mari.

Scufundați-vă într-o baie caldă

Iată o metodă simplă și plăcută! Căldura ajută la ușurarea vezicii biliare. În caz de criză, scufundați-vă într-o baie caldă și rămâneți cât mai mult timp posibil. Respirați adânc, pentru a vă putea destinde cât mai bine.

Magnetoterapia: rezultate spectaculoase în numai două luni

Dr. Louis Donnet face recomandările următoare:

„Trebuie să consumați până la 3 litri de apă magnetizată pe zi. În plus, aplicarea uneia sau alteia dintre metodele cu magneți se dovedește întotdeauna indispensabilă. Consider că trebuie sistematizată purtarea tălpilor magnetice. Prin aceste măsuri simple, rezultatele vor fi spectaculoase în ceea ce privește dizolvarea calculilor, în cursul celor două luni care urmează începerii curei.”

(Les aimants pour votre santé/ „Magneții în slujba sănătății dvs.”, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 1985, pag. 109)

În legătură cu apa magnetizată, Dr. Donnet raportează următoarele:

„Într-o clinică din Leningrad, calculii biliari și renali sunt dizolvați cu ajutorul unei cure magnetice. Apa magnetizată acționează asupra bărbaților dacă este ingerată o perioadă mai lungă (de regulă, 2-3 luni, în mod regulat).” (Idem, pag. 76).

Pentru mai multe precizări, vedeți capitolul 13, consacrat magnetoterapiei.

Calculii vezicii biliare (litiaze veziculare)

(Vedeți și Calculi biliari).

Calculii – sau litiazele – vezicii biliare sunt, de departe, forma cea mai frecventă de calculi biliari în țările europene. În Franța, această tulburare hepatică afectează între 3 și 4 milioane de persoane. Așa după cum indică și denumirea lor, calculii veziculari se dezvoltă și sunt adăpostiți în vezica biliară. Totuși, marea majoritate a litiazelor veziculare sunt asimptomatice și nu reclamă nici un fel de tratament. Nu veți fi tratat decât dacă boala se va manifesta prin simptomele descrise în cele ce urmează.

Singurul simptom veritabil al calculilor veziculari: colica hepatică

Nu dramatizați migrenele neașteptate, tulburările digestive vagi și alte amețeli sau grețuri. Aceste tulburări nu au nimic în comun cu calculii vezicii!

Colica hepatică se manifestă prin simptome pe care le puteți recunoaște destul de ușor:

- Debutază brutal, în general după o masă prea abundentă și bogată în grăsimi, printr-o durere paroxistică, localizată în epigastriu (golul stomacului) și sub marginea inferioară a coastelor din dreapta.

- Intensitatea durerii poate fi, în egală măsură, continuă, acută, susținută.
- Ea iradiază către înapoi, sub omoplat, câteodată până în umărul drept. Mai rar, și partea stângă devine dureroasă.
- Criza durează între 15 minute și 4 ore. Crizele dureroase comparabile, dar mult mai scurte, cu durată între 3 și 5 minute, nu sunt declanșate de o litiază veziculară.
- Sunteți acoperit(ă) de sudoare, uneori ajungeți până la vomă. Căutați cu disperare un medicament care să vă ușureze suferința și nu ezitați să faceți apel la serviciul de urgențe de noapte. Criza evoluează spontan către o atenuare progresivă în răstimp de câteva ore. Uneori, criza este urmată, în dimineața următoare, de un icter moderat, mâncărimi, febră ușoară.

Va trebui să consultați în cel mai scurt timp un medic

Numai un examen aprofundat va permite să se știe de ce anume suferiți. Și pe bună dreptate: simptomele descrise mai sus, deși de încredere, pot masca o altă afecțiune. Așa, de exemplu:

- insuficiență coronariană;
- ulcer gastro-duodenal;
- ocluzie intestinală;
- pancreatită acută etc.

Cum se tratează litiaza veziculară?

Criza de colică hepatică – care este un simptom și nu o boală în sine –, se tratează de obicei cu analgezice sau antispastice. Evoluția sa spontană este manifestată prin:

- Evacuarea unuia sau a mai multor calculi în duoden (respectiv în prima parte a intestinului subțire, la ieșirea din stomac, după cum vi se prezintă în ilustrația de la pag. 184).
- Încetarea durerilor.

Totuși, în cazul în care calculii nu sunt eliminați, litiaza veziculară poate provoca mai multe complicații, dintre care cele principale sunt următoarele:

- colecistită acută;
- angiocolită;
- cancer al vezicii biliare.

(Vedeți capitolele consacrate acestor afecțiuni ale ficatului în lexicul de față.) Există mai multe mijloace terapeutice pentru eliminarea calculilor veziculari.

Chirurgia

Actul chirurgical esențial, *colecistectomia*, constă în ablația (îndepărtarea) vezicii: este tratamentul definitiv prin excelență al litiazei veziculare. Există, însă, împrejurări în care această operație este contraindicată. Chirurgul are, atunci, la dispoziție următoarele posibilități:

- fie să practice o simplă ablație a calculilor (*colecistendeză*),
- fie să dreneze către exterior conținutul vezicii (*colecistostomie*).

Medicamentele

Tratamentul medicamentos al calculilor veziculari constă în administrarea pe cale orală de medicamente apte să dizolve calculii.

Litotritia

Această tehnică constă în bombardarea calculilor cu unde ultrasonice, furnizate de un aparat extracorporal, aplicat pe peretele abdominal, la nivelul vezicii biliare. Totuși, medicii asociază această metodă cu acțiunea dizolvantă a acizilor biliari, administrați pe cale orală, deoarece altfel ea nu reușește să se dovedească destul de eficientă. Respectiva asociere s-a dovedit satisfăcătoare pentru distrugerea calculilor izolați, ale căror dimensiuni nu depășesc un diametru maxim de 20 mm.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- În caz de colici hepatice: aplicați comprese calde, pentru calmarea durerilor. Ele sunt mult mai eficiente decât o pernă electrică sau chiar decât o sticlă cu apă caldă. (Și sunt utile și pentru colicile nefritice!)
- Pentru o abordare integrală, vedeți și numeroasele soluții naturiste, pe care vi le propunem la sfârșitul capitolului *Calculi biliari (în general)*.

Calculi ai coledocului (litiaze ale coledocului)

(Vedeți și *Calculi biliari*)

Dacă suferiți de calculi biliari amplasați în coledoc, originea lor se va găsi în calculii din vezica biliară. În 95% din cazuri, calculii din coledoc sunt, la origine, calculi ai vezicii, care au migrat în mod natural împreună cu bila, sau cu prilejul unui incident vezicular (cum ar fi, de exemplu, un spasm).

Totuși, iată o știre bună: litiazele coledocului pot rămâne latente și asimptomatice în 50% din cazuri. Anumiți calculi sunt eliminați în mod normal în duoden (vedeți ilustrațiile de la pag. 176 și 183).

Simptomele apar doar când ei rămân blocați la nivelul ampulei lui Vater (vedeți aceleași ilustrații). În acest caz, semnul cel mai elocvent este criza de colică hepatică. Aceasta este absolut identică cu cea provocată de o litiază veziculară. (Vedeți *Calculi ai vezicii biliare*, pentru a dispune de o descriere detaliată.)

Există, însă, patru complicații posibile

1. Blocarea unuia sau mai multor calculi la nivelul ampulei hepato-pancreatice a lui Vater antrenează, în caz că se prelungește, o **colestază**, cu alte cuvinte, o obstruare a scurgerii bilei. (Pentru mai multe detalii, vedeți capitolul ce îi este consacrat în acest lexic.)

Aceasta se manifestă printr-un *icter instabil*. În acest caz, calculul sau calculii își schimbă frecvent poziția, ca atare obstrucția nefiind permanentă. (Este exact inversul a ceea ce se întâmplă când cauza obstrucției o constituie o tumoare benignă sau malignă, care, fără să se miște din loc, provoacă apariția unui icter constant. Remarcați, de altfel, că prezența unui icter cu caracter intermitent permite să se facă distincția între o *colestază litiazică* și o *colestază tumorală* – n.a.).

2. O altă complicație gravă provocată de un calcul al coledocului constă în infectarea căii biliare principale cu bacterii de origine intestinală. Este ceea ce se cunoaște sub denumirea de **angiolit** (vedeți capitolul omonim din prezentul lexic).

Acest gen de infecție reclamă un *tratament de urgență*, deoarece riscul unei invadări temporare a sângelui de către bacterii – chiar al unei septicemii (stare patologică, provocată de înmulțirea microbilor în sânge și răspândirea lor în tot organismul – n.a.) este deosebit de ridicat. Într-un astfel de caz, veți beneficia de un tratament cu antibiotice.

3. Când canalul coledoc se blochează la nivelul sfincterului lui Oddi, complicația majoră rezultată este **pancreatita acută**, care, prin natura sa, constituie o urgență medicală.
4. Dacă obstrucția coledocului se prelungește timp de câteva luni, fără simptome majore, complicația clasică o reprezintă **ciroza biliară secundară** (vedeți *Ciroze biliare*).

Ca regulă generală, trebuie să vă deplasați de urgență la spital în prezența unuia dintre cele trei semne următoare:

- dureri intense, de tipul colicii hepatice;
- febră de 38-39°C;
- icter.

Cum se tratează litiaza coledocului?

Tratamentul litiazei coledocului este, de cele mai multe ori, chirurgical. Chirurgical va practica succesiv operațiile următoare:

1. O *colecistectomie* (ablația vezicii este necesară, deoarece calculii provin de acolo);
2. O *coledocotomie* (deschiderea coledocului pe o lungime de 2-3 cm);
3. În sfârșit, o *coledolitomie* (înlăturarea calculilor cu ajutorul unei pense speciale). De asemenea, este posibil ca el să recurgă la utilizarea unei tehnici puse la punct acum 15 ani, care tinde să înlocuiască greoaia metodă descrisă anterior. Este vorba de *sfincterotomia endoscopică*. Aceasta permite înregistrarea de succese în proporție de 95%, cu păstrarea vezicii biliare.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Pentru ușurarea durerilor de tipul colicii hepatice, aplicați metoda simplă, propusă în *Calculii vezicii biliare*.
- Pentru adoptarea unei abordări integrale, vedeți *Soluțiile naturiste* de la *Calculi biliari (în general)*.

Calculii intrahepatici (litiaze intrahepatice)

(Vedeți și *Calculi biliari*).

Este o boală destul de rară în Europa: sub 1% din intervențiile pentru litiază biliară. Ea ar putea, însă, să vă afecteze, dacă vă deplasați în Asia de Sud-Est, unde este mult mai frecventă: 30% din intervențiile pentru litiază biliară. Boala este caracterizată prin prezența calculilor biliari în căile biliare intrahepatice.

Care sunt cauzele afecțiunii?

În Asia de Sud-Est, litiaza intrahepatică este, în principal, rezultatul unei infecții a căilor biliare cu paraziți: *Clonorchis sinensis* și *Ascaris lumbricoides*. Fiți conștient de acest lucru când călătoriți în aceste părți ale lumii și aplicați măsurile de igienă generală descrise la *Hepatita virală A*.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unui calcul intrahepatic?

Nu este un lucru ușor, deoarece semnele sunt, mai degrabă, inconstante:

- Ictere repetate (recurente).
 - Crize de colică hepatică, mai mult sau mai puțin spațiate în timp, cu sau fără accese de *angiocolită* (vedeți capitolul omonim, în lexicul de față).
- Numai o *ecografie* permite stabilirea diagnosticului.

Cum se tratează litiaza intrahepatică?

Tratamentul litiazei intrahepatice poate face apel la toate tehnicile utilizate în litiaza vezicii biliare sau coledocului.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Pentru a ușura colicile hepatice, aplicați metoda simplă, sugerată în *Calculii vezicii biliare*.
- Pentru tratarea icterului, vedeți capitolul *Icter*.
- Pentru o abordare integrală, vedeți *Soluțiile naturiste*, la *Calculi biliari (în general)*.

Cancere ale ficatului

După cum veți vedea, factorii genetici sunt mult mai puțin importanți decât se credea când vine vorba de cancer. Aceasta înseamnă, așadar, că un cancer – inclusiv al ficatului – este departe de a însemna un destin de neînlăturat. De altfel, chiar dacă, prin absurd, vi s-ar stabili un astfel de diagnostic, dispuneți de numeroase posibilități valabile, încă legate de medicamentele ușoare. Anumite tehnici vă vor permite, mai ales, să se gestioneze mai bine stresul și efectele secundare (fizice sau mentale) legate de tratamentele clasice.

De altfel, veți vedea că medicina a făcut numeroase progrese. Există în prezent noi tratamente de înaltă performanță – dintre care unele de-a dreptul revoluționare. În plus, metodele de depistare a bolii au înregistrat, și ele, un mare număr de ameliorări.

Partea care revine mediului în apariția cancerului

Contribuția eredității în ceea ce privește cancerul de ficat pare foarte redusă. Este ceea ce confirmă un studiu recent, efectuat pe 90000 de frați și surori, gemeni identici din punct de vedere genetic, potrivit căruia mediul înconjurător ar reprezenta un factor net mai hotărâtor. Acest studiu, cea mai cuprinzătoare cercetare epidemiologică realizată vreodată pe gemeni, a fost efectuat de cercetătorii scandinavi și din Finlanda. Rezultatele au fost publicate în iulie 2000, în foarte serioasă revistă *New England Journal of Medicine*.

Prin compararea și analizarea unor registre precise asupra cazurilor de cancer intervenite în rândul populației, precum și asupra nașterii de gemeni, cercetătorii au putut constata că un număr foarte redus de gemeni identici au dezvoltat forme identice de cancer. În esență, acest studiu demonstrează că, dacă aveți un frate sau o soră geamănă afectați de un cancer – mai ales la ficat –, riscul dvs. de a dezvolta aceeași formă de cancer este, din punct de vedere genetic, inferior valorii de 10%.

Există doar trei forme de cancer care prezintă o componentă ereditară ce iese de sub incidența acestei reguli: cancerul de sân, cel de prostată și cancerul colonorectal.

Factorii de mediu nefaști

Potrivit aceluiași studiu, factorii de mediu capabili de inducerea cancerului sunt următorii:

- tabagismul;
- alcoolul;
- radiațiile;
- anumite infecții;
- proastele deprinderi alimentare;
- poluanții de natură chimică etc.

Respectiv, tot atâția factori asupra cărora puteți interveni și în legătură cu care v-am vorbit în partea a II-a a lucrării de față, *Cum să ne păstrăm toată viața sănătatea, evitând „dușmanii” ficatului*. Ca atare, există numeroși factori hotărâtori, care se găsesc „în mâinile dvs.". Important este să acționați... și, deci, să preveniți.

Care sunt diferitele tipuri de cancer al ficatului?

Specialiștii disting două „familii” de cancer al ficatului:

- cancerele primare, care iau naștere chiar în ficat;
- cancerele secundare, care constituie extensii ale cancerelor apărute inițial în alte organe.

În cele două capitole care urmează, veți găsi mai multe precizări cu privire la aceste două categorii de cancer al ficatului, fără a neglija anumite soluții naturiste, menite să facă față acestei boli.

Cancere primare ale ficatului

(Vedeți și *Cancere ale ficatului*).

Cancerul primar al ficatului face ravagii pe scară diferită, în funcție de regiunile geografice. Africa neagră și Asia de Sud-Est sunt zonele cel mai grav afectate, Europa de Nord și nordul Americii, cele mai puțin atinse, iar bazinul Mediteranei constituie o zonă intermediară. Chiar dacă boala este mai puțin răspândită în Franța decât alte boli ale ficatului, nu este mai puțin importantă nevoia de a fi conștienți de existența sa.

Este mai ales cazul dacă intenționați să călătoriți în țări tropicale, deoarece consumul de arahide proaspete, de exemplu, este o cauză posibilă a acestui tip de cance. (vedeți puțin mai încolo).

Apoi, după cum veți vedea, există și o relație directă între virusul hepatitei B și tumoarea care este carcinomul hepatocelular.

Carcinomul hepatocelular (CHC) este forma cea mai frecventă de cancer primar al ficatului

El reprezintă 90% din cazurile înregistrate în Europa. În Franța, sunt identificate, în fiecare an, 2-4 cazuri la 100000 de locuitori, față de 50-150 cazuri în Africa neagră și Asia de Sud-Est. Maladia afectează în mai mare măsură bărbații (80% din cazuri) decât femeile (20%).

În țările Europei occidentale, boala intervine în jurul vârstei de 60 de ani (față de 40 de ani, în țările intens afectate).

Care sunt factorii de risc?

Cercetătorii au constatat că hărțile de repartizare a hepatitei B și carcinomului hepatocelular se suprapun aproape perfect, ceea ce indică un raport direct între virusul hepatitei B și tumoarea CHC. Un studiu

epidemiologic, efectuat în Franța, a arătat că 90% din *carcinoamele hepatocelulare s-au dezvoltat pe un ficat cirotic*.

Totuși, este greu de precizat dacă acest cancer se datorează cirozei înseși sau cauzei care a provocat respectiva ciroză (virusului hepatic B sau C, intoxicației alcoolice).

Majoritatea specialiștilor apreciază că, pe lângă anumiți factori insuficient definiți sau necunoscuți, factorii următori joacă un rol important în procesul care duce la apariția unui CHC:

- starea cirotică;
- un virus;
- leziuni de origine alcoolică.

Notați însă, că riscul este extrem de ridicat când se greșează pe o hepatită B sau C, ori pe o *ciroză alcoolică deja constituită*.

Printre posibilele cauze ale CHC se numără:

- *Hemocromatoza genetică*, mai ales când aceasta evoluează în ciroză. Totuși, această boală gravă este relativ rară (vedeți *Hemocromatoza genetică*).
- În țările tropicale, mare parte din carcinoamele hepatocelulare este provocată de un mucegai, *Aspergillus flavus*, care se dezvoltă pe arahidele proaspete. Acest mucegai secretă o toxină, *aflatoxina*, care este un puternic agent cancerigen, acționând cu predilecție asupra celulelor hepatice. Trebuie, însă, remarcat faptul că acest mucegai nu mai este niciodată prezent în uleiul de arahide sau în arahidele prăjite.

Care sunt simptomele carcinomului hepatocelular și cum poate fi diagnosticat acesta?

CHC este, practic, întotdeauna asimptomatic într-un stadiu precoce, trecând, astfel, neobservat. Când își fac apariția simptomele, cancerul este, deja, foarte evoluat (tumori de mari dimensiuni). Dar, chiar și în aceste cazuri, semnele clinice nu sunt deosebit de specifice. Se manifestă o profundă alterare a stării generale a bolnavului și acesta se plânge de dureri la nivelul ficatului. La palpare, se relevă o mare creștere în volum a ficatului. Simptomele mai evocatoare sunt reprezentate de agravarea complicațiilor provocate de ciroză, respectiv:

- o hemoragie digestivă, consecință a rupturii varicelor esofagiene (vedeți *Hipertensiunea portală*);
- o ascită infectată (idem).

Numai că, în acest stadiu, boala este deja avansată.

Analizele biologice, care măsoară starea funcțională a ficatului în cursul unei hepatite cronice sau al unei ciroze sunt mult mai buni indicatori ai unui CHC. Întrebați tot timpul medicul dacă sunteți purtătorul unei ciroze – mai ales de origine virală.

Cum se tratează carcinomul hepatocelular?

Nu toate cazurile sunt disperate, mai ales când cancerul este reprezentat prin noduli de mici dimensiuni, bine circumscriși și încapsulați. Există mai multe tratamente posibile, cu șanse variabile de succes de la un subiect la altul. Iată o scurtă trecere în revistă.

Într-o primă fază

Chirurgul va practica ablația porțiunii de ficat care adăpostește tumoarea. Actul chirurgical în sine este bine stăpânit la ora actuală de către echipe înalt specializate.

Penultimul recurs

Chimioterapia și radioterapia sunt considerate ca penultimul recurs înainte de transplantul de ficat (vedeți subcapitolul *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*). Eficacitatea acestora nu a fost încă demonstrată. Rolul „intuiției” bazată pe experiența personală a medicului dvs. de familie va fi preponderent în alegerea terapiei folosite.

Un tratament revoluționar al tumorilor ficatului: termoablația cu unde de frecvență radio

Această tehnică, provenind din Statele Unite, s-ar putea impune din ce în ce mai mult în viitor. Ea permite tratarea pacienților al căror ficat nu mai poate fi îngrijit cu ajutorul chirurgiei, ca urmare, de exemplu, a unei ablații a părții stângi sau drepte a ficatului.

Tehnica respectivă constă, într-o primă fază, în înfundarea (sub anestezie locală) a unui ac special până la tumoare. Datorită acestuia, chirurgul va introduce apoi, timp de 10 minute, o antenă dotată cu încălzire, care va distruge tumoarea. (Temperatura acului se va ridica progresiv până la cca 100°C.)

Cercetătorii intenționează în prezent să utilizeze această tehnică puțin complicată și pentru tratarea altor forme de cancer.

Cel mai bun tratament rămâne cel preventiv

Din fericire, există mijloace de a preveni ce este mai rău sau „de a ajunge chiar până acolo...” Acest lucru rămâne posibil *în cel puțin 50% din cazuri*. Iar măsurile preventive ar putea salva mii de vieți în fiecare an, dacă ar fi mai bine cunoscute! Iată, pe scurt, principalele măsuri:

- Când a fost depistată o hepatită B sau C, ea ar trebui să facă obiectul unei observări medicale de lungă durată. Același lucru este, bineînțeles, valabil și pentru ciroză.
- În mod sistematic, alcoolismul cronic ar trebui tratat medical încă de la primele sale semne.
- Evaluați cu sinceritate dacă nu vă îndreptați, fără a-i da atenție, către un alcoolism cronic. Să nu uităm că până și un consum moderat, dar „prea” regulat, este tot o formă de alcoolism.

În acest sens, vedeți capitolul 19. Veți găsi acolo un chestionar care vă va ajuta să vă evaluați riscul de dependență de alcool.

➤ Fiți conștienți de riscurile legate de diverși agenți poluanți direcți sau indirecti din mediul dvs. înconjurător și protejați-vă, pe cât posibil, de aceștia.

Așa, de exemplu, spălați-vă sistematic pe mâini, de mai multe ori pe zi, dacă sunteți obligat să manipulați produse, obiecte sau alimente potențial toxice.

De asemenea, faptul că lucrați în domeniul alimentar vă expune la pesticide sau la diferite produse chimice, care vă pot ataca organismul pe cale cutanată sau respiratorie. În sol, diferitele alimente nu prezintă prea mare risc pe termen scurt, dar expunerea repetată, timp de mai mulți ani, poate duce la obosirea ficatului dvs.

➤ Vaccinarea împotriva hepatitei B, obligatorie și universală, nu reprezintă, în mod obligatoriu, ceva bun (vedeți pag. 272). Totuși, luați în considerare posibilitatea vaccinării, dacă vă încadrați într-unul din grupurile de risc (vedeți pag. 238 și 272).

➤ Purtarea unui prezervativ în timpul raporturilor sexuale vă protejează împotriva diferitelor boli cu transmitere sexuală, dintre care hepatitele B și C.

➤ În sfârșit, puneți în practică recomandările care urmează.

Există forme rare de carcinom hepatocelular, care nu provin de la o ciroză

Iată câteva detalii despre fiecare dintre acestea.

Colangiocarcinomul intrahepatic

Acesta poate fi provocat de cauze diferite, izolate sau în asociere:

- malformația congenitală a căilor biliare;
- angiocolita sclerozantă (vedeți *Angiocolite sau colangite*);
- calculi intrahepatici severi (vedeți *Calculi intrahepatici*);
- expunerea repetată la *thorotrast* (o substanță de contrast, utilizată câteodată în radiologia căilor hepatice).

Tratamentul este în mod esențial chirurgical, cu un pronostic mediocru.

Angiosarcomul

Această formă de carcinom hepatocelular rezultă în urma expunerii prelungite la produsele următoare:

- thorotrast;
- clorură de vinil (utilizată în industrie);
- arsenic.

Angiosarcomul se tratează în mod deosebit de greu.

Hepatoblastomul

Această proliferare malignă de celule hepatice embrionare afectează, mai ales, copilul înaintea vârstei de trei ani. Tratamentul chirurgical dă rezultate destul de bune, când proliferarea este limitată la o regiune bine mărginită și puțin întinsă a ficatului.

Practicați prevenția multiplă

1. Reduceți la maximum factorii de risc din mediul înconjurător (vedeți capitolul 22).
2. Adoptați o alimentație sănătoasă, naturală și bogată în antioxidanți. Este o recomandare valabilă pentru prevenirea celor mai multe forme de cancer.
3. Dată fiind asocierea clară între *carcinomul hepatocelular* și *hepatita B*, aplicați măsurile naturiste – atât preventive, cât și curative – descrise în *Hepatita virală B*.
4. Fiți conștient(ă) de riscurile legate de un consum excesiv de alcool.
5. Să nu uităm că, dacă veți călători în țări tropicale, vă este formal interzis consumul de arahide proaspete, din cauza riscului de contaminare cu *Aspergillus flavus* (vedeți mai sus).

Consumați seleniu

Suplimentele de seleniu s-ar putea dovedi binefăcătoare, așa cum demonstrează mai ales cercetările efectuate în China. În regiunea chineză Qidong, nivelul cazurilor de hepatită și de cancer primare ale ficatului era deosebit de ridicat. Prin anchete, s-a stabilit că fenomenul era asociat cu o cantitate redusă de seleniu în consumul populației locale. În cadrul unui studiu, la care au luat parte 130471 de persoane, unui grup experimental i s-a administrat, timp de 8 ani, sare de masă îmbogățită cu seleniu. Rezultat: în interiorul acestui grup, nivelul cazurilor de hepatită și de cancer primare ale ficatului s-a redus cu 35,1%!

Dimpotrivă, de îndată ce subiecții din acest grup au încetat să mai ia suplimente de seleniu, nivelul cancerelor a început să crească. În ceea ce privește hepatita B, efectul protector al suplimentului s-a menținut, din fericire, timp de trei ani după întreruperea studiului („Protective role of selenium against hepatitis B virus and primary liver cancer in Qidong“, Sy Yu, Yj. Zhu și Wg. Li, *Trace Elem Res.*, ianuarie 1997, 56[1], pag. 117-124, citat în <http://nutrteam.com>).

Dacă suferiți deja de o hepatită B, ar fi bine să luați suplimente de seleniu, deoarece riscul dvs. de a ajunge să suferiți într-o zi de un cancer primar al ficatului este statistic deosebit de ridicat.

Notați și faptul că seleniul face parte din tripla terapie cu antioxidanți a Dr. Berkson, descrisă în capitolul 5. El utilizează această *terapie triplă* deosebit de eficientă pentru tratarea mai multor boli hepatice grave – inclusiv cancerul la ficat. În cadrul terapiei respective, doza de seleniu recomandată este de 400 mcg. De altfel, Dr. Berkson sugerează și alte suplimente alimentare pentru completarea terapiei, printre care faimoasa coenzimă Q10.

Trebuie să urmați tratamente „dure“ împotriva cancerului (chimioterapie etc.)?

Acest tip de tratamente antrenează importante deficite nutriționale. Recomandările noastre privind alimentația devin, în acest caz, deosebit de pertinente. Aveți tot interesul să luați doze masive de suplimente vitaminice și minerale. Consultați un medic nutriționist sau un naturopat, pentru a primi indicațiile corespunzătoare.

Pentru a combate efectele chimioterapiei, recurgeți la uimitorul produs *Amrit*. Pentru a afla mai mult, recitiți *Amrit: un „elixir de viață lungă“*, care combate efectele hepatotoxice ale chimioterapiei, în capitolul 20.

Lucrați și asupra psihicului dvs.

După cum ați putut vedea în capitolul 9, cercetările demonstrează că practicarea meditației se poate dovedi deosebit de profitabilă pentru toți cei care trebuie să urmeze tratamente anticancer.

Consultați respectivul capitol pentru a afla detalii suplimentare asupra acestei metode puțin costisitoare și la îndemâna oricui.

Anumite plante pot face minuni

- Medicii germani recomandă **armurariul** (*Silybum marianum*) pacienților care suferă de cancer la ficat. Vedeți, în acest sens, capitolul 7. (Ca și seleniul, armurariul face parte din tripla terapie cu antioxidanți a Dr. Berkson, descrisă în capitolul 5.)
- Sub forma unui extract injectabil pe cale intravenoasă (SNMC), **lemnul-dulce** (*Glycyrrhiza glabra*) este utilizat în mod tradițional în Japonia pentru tratarea hepatitei C (vedeți pag. 70). Cercetările indică, însă, că acest produs poate sluji și la împiedicarea hepatitei C de a degenera în ciroză sau într-un cancer al ficatului.

Această abordare este cu atât mai pertinentă cu cât interferonul alfa – tratamentul standard împotriva hepatitei C – nu blochează inflamarea ficatului la circa jumătate din numărul pacienților (Fără a mai vorbi și de efectele secundare descrise mai sus!). Dacă sunteți interesat(ă) de această terapie, vorbiți-i deschis medicului dvs.

(Pentru a ști mai mult despre lemnul-dulce, vedeți secțiunea care îi este consacrată în capitolul 7.)

O soluție puțin cunoscută pentru cancerul la ficat: melatonina

Vă mai amintiți de melatonină? În 1996, toate mijloacele de informare vorbeau de această nouă „stea“ a antioxidanților. Cunoscută mai ales pentru acțiunea sa asupra tulburărilor de somn, melatonina joacă un rol pozitiv și în

cazurile avansate de cancer – printre care cel de pancreas, de ficat, de stomac și de colon.

Mai multe cercetări demonstrează că melatonina participă în mod real la procesele organice de apărare împotriva cancerului. Persoanele cu nivel scăzut de melatonină – fie din cauza îmbătrânirii, a unor factori de mediu sau ereditari – riscă în mai mare măsură să dezvolte un cancer, potrivit celor susținute de mai mulți cercetători.

Sute de persoane afectate de cancer au beneficiat, deja, de aportul melatoninei. Nu toate au fost vindecate, dar starea lor s-a ameliorat în mod semnificativ.

Un studiu dintre cele mai pozitive

Un studiu publicat în iunie 1993, în *British Journal of Cancer*, arată că o combinație de melatonină (50 mg) și interleucină-2 (3 milioane UI) se poate dovedi benefică, dacă este administrată înainte de culcare. Bolnavii implicați în acest studiu sufereau, toți, de cancer în fază terminală. În urma aplicării tratamentului, 23% dintre aceștia au răspuns pozitiv la substanțele administrate. În 31% din cazuri, boala a fost stabilizată.

Cercetătorii au remarcat faptul că medicamentul funcționa mai bine la bolnavii cărora nu li se administrase chimioterapie.

Trebuie să luați melatonină?

Așa cum menționează Russell J. Reiter, profesor de neuroendocrinologie la Universitatea din Texas (din San Antonio) și coautor al lucrării *Your Body's Natural Wonder Drug – Melatonin* „Medicamentul natural minune al corpului dvs. – melatonina“, „pare din ce în ce mai evident că melatonina, în combinație cu alte terapii (...), prelungește și ameliorează în mare măsură viața persoanelor afectate de cancer“.

Melatonina sporește „forța de șoc“ a celulelor T, principalul dvs. mijloc de apărare împotriva mai multor tipuri de cancer, printre care se numără cancerul de ficat și cel de pancreas.

Deși nu recomandă în mod expres să se recurgă la melatonină, Thierry Souccar, specialistul francez în vitamine și nutriție și autorul lucrării *La révolution des vitamines* „Revoluția vitaminelor“, sugerează, totuși, utilizarea acesteia în caz de cancer.

De altfel, în Statele Unite, *Life Extension Foundation*, un organism care a acumulat numeroase cercetări asupra melatoninei, recomandă femeilor atinse de un cancer la sân să ia 9-20 mg de melatonină seara, la culcare. Puteți încerca același dozaj pentru cancerul la ficat și pancreas.

Melatonina este lipsită de efecte secundare?

Printre numeroasele rapoarte de cercetare asupra melatoninei, nici măcar unul nu menționează existența unor efecte secundare grave. O cercetare efectuată la Facultatea de medicină a Universității Yale a demonstrat chiar că nici măcar o supradoză de melatonină – respectiv, o doză de 333,3 mai

ridicată decât cea normal recomandată pentru prevenirea îmbătrânirii – nu manifesta, în nici un mod, efecte toxice. Printre miile de persoane care au luat melatonină perioade îndelungate, nu au fost semnalate decât câteva cazuri de cefalee, oboseală și scădere a apetitului sexual.

Atenție la contraindicații

Dacă melatonina pare lipsită de efecte secundare, ea este, totuși, contraindicată în anumite stări patologice. Astfel, evitați să o luați dacă:

- suferiți de un cancer al sistemului imunitar (leucemie, cancer al sistemului limfatic etc.);
- suferiți de o maladie autoimunitară (artrită reumatoidă, lupus etc.);
- suferiți de un cancer al ovarelor;
- suferiți de alergii;
- sunteți însărcinată sau doriți să aveți un copil;
- alăptați.

Melatonina nu este recomandată nici pentru copiii mici și persoanele afectate de probleme mentale.

Dacă luați *steroizi*, *cortizon* sau *dexametazonă*, evitați, de asemenea, să luați melatonină. (Mai trebuie să remarcați că melatonina pare inefficientă împotriva cancerului de prostată.)

Unde să vă adresați pentru a vă procura melatonină?

Melatonina se vinde fără rețetă în Statele Unite, numai pe rețetă în Canada, iar în Europa, ea este, pur și simplu, interzisă. Cu excepția uzului veterinar!

Pentru a obține mai multe informații asupra melatoninei sau pentru a putea comanda, puteți găsi adrese pe Internet. Deoarece nici o agenție nu controlează calitatea produsului pus pe piață, aceasta variază considerabil de la o marcă la alta.

De aceea, vă sugerăm să alegeți o marcă renumită pentru calitatea sa. Este, mai ales, cazul produsului comercializat de *Life Extension Foundation*, o asociație care se află în posesia unei importante bănci de date pe acest subiect. Iată datele sale:

Life Extension Foundation
P.O. Box 229120
Hollywood, Florida, 33022-9120, USA
Site-ul pe Internet este: www.lef.org

Și nu uitați marea noutate: Immunocal®

Așa cum indică și denumirea comercială a acestui produs, el are influență asupra imunității și, după cum arată cercetările, el exercită o dublă acțiune în caz de cancer: sporind nivelul dvs. de *glutathion* (un antioxidant deosebit de important), el fortifică celulele sănătoase și le slăbește pe cele canceroase. Mai mult chiar, permițând reducerea rezistenței celulelor canceroase la



chimioterapie, glutathionul permite sporirea eficienței acesteia și, deci, reducerea efectelor sale secundare.

Produsul este disponibil peste tot în lume. Pentru a afla cum puteți să vi-l procurați, vedeți capitolul 5.

Cancere secundare ale ficatului

(Vedeți și *Cancere ale ficatului*)

Dacă suferiți de un cancer care nu are nici o legătură cu sfera hepatică, este, totuși, oricând posibil ca focarul primar al celulelor canceroase să se difuzeze până în ficatul dvs. Este ceea ce se numește un cancer *secundar* al ficatului.

Celulele canceroase pot atinge ficatul pe două căi principale: artera hepatică și, mai ales, vena portă. În urma acestui fapt, toate formele de cancer digestive sunt capabile, potențial, să metastazeze ficatul: cancer de stomac, de colon, de rect, de pancreas etc.

Și cancerul aparatului uro-genital sunt, de asemenea, cauzatoare ale cancerului de ficat. Același lucru este valabil pentru tumorile care își au sediul în plămâni, la sâni, precum și în glanda tiroidă. Într-un cuvânt, toate formele de cancer, indiferent de locul în care se adăpostesc, pot atinge ficatul.

Aceste cancer secundare sunt mult mai frecvente decât cancerul primar ale ficatului.

Ce șanse de vindecare aveți?

Cancerul secundar ale ficatului sunt relativ ușor de stăpânit, dacă sunt descoperite încă din faza micronodulară, simultan cu cunoașterea și tratarea cancerului de origine.

Acuta conștientizare a riscurilor și a proceselor desfășurate în interiorul corpului dvs. (fără ipohondrie, se înțelege de la sine!) va facilita stabilirea unui diagnostic precoce. Prin însuși acest fapt, această vigilență este cea mai bună garanție a unui tratament eficient.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Pe lângă strategiile naturiste, legate de cancerul de origine, le puteți aplica și pe cele direct legate de cancerul dvs. hepatic. În acest sens, vedeți *Soluțiile naturiste* de la capitolele referitoare la cancerul primar ale ficatului.

Cancerul vezicii biliare

Această maladie le afectează mai frecvent pe femeile în vârstă de peste 65 de ani. De altfel, numai în Franța, ea provoacă 1700 – 2000 de decese pe an. Chiar dacă tratamentele sunt dureroase și greu de suportat, dispuneți, totuși, de câteva mijloace simple pentru a atenua impactul bolii.

Care sunt cauzele?

În 90% din cazuri, cancerul vezicii biliare este legat de formarea unui calcul al acesteia. Ceilalți factori cauzatori sunt, în ordinea importanței lor etiologice:

- colecistita cronică;
- tratamentele cu clofibrat;
- estrogenii orali, incorect dozați;
- munca în industria cauciucului;
- și, mai ales, „vezica de porțelan“ (vedeți *Colecistite*), care este factorul determinant cel mai constant.

Ce simptome vă pot face să-i bănuți prezența?

Această formă de cancer este, adeseori, depistată cu mare întârziere, când a invadat deja calea biliară principală. Cele câteva simptome, care ar putea, eventual, să vă alerteze, sunt următoarele:

- dureri sub marginea inferioară a coastelor din dreapta;
- o pierdere importantă în greutate;
- anorexie (lipsa poftei de mâncare, inapetență – n.t.);
- uneori, un icter colestatic, cu accese de febră „în dinți de fierăstrău“ (vedeți *Colestaze*).

Cum se tratează cancerul vezicii biliare?

Tratamentul este întotdeauna în funcție de starea de evoluție a bolii. Șansele de supraviețuire vor fi proporționale.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Nu mai dispuneți de altă opțiune decât să urmați o terapie anticancer? Puteți, totuși, atenua impactul negativ al acesteia, nu numai asupra ficatului și organismului dvs., ci și asupra psihicului dvs. Pentru a ști mai mult, vedeți *Soluțiile naturiste* propuse la *Cancere ale ficatului*.
- Dat fiind că 90% din cancerul vezicii biliare sunt legate de prezența calculilor biliari, tot ceea ce puteți face pentru a le preveni apariția cu mijloace naturiste este binevenit. Pentru a ști mai multe în legătură cu acest subiect, vedeți *Calculi biliari*.
La respectivul capitol, puteți afla dacă vă încadrați sau nu într-un grup de risc. Dacă este cazul, veți avea cu atât mai multe motive de a aplica măsurile de prevenire a formării calculilor.

Colangite

Vedeți *Angiocolite sau colangite*.

Colecistite

Iată încă o problemă care poate fi legată de prezența calculilor biliari!

Colecistitele formează o familie de maladii caracterizate prin inflamarea vezicii biliare. După cum veți vedea, cele două forme principale sunt colecistita acută și colecistita cronică.

Colecistita acută

În peste 90% din cazuri, ea este provocată de obstruarea canalului cistic (vedeți ilustrațiile din capitolul 25) de un calcul. Bila suprainfectată provoacă o colectare (acumulare de lichid) purulentă în vezică. Aceasta întinde peretele, care nu mai este irigat de sângele arterial, sfârșind prin a se necroza, dacă situația se prelungește.

Acesta este riscul principal al bolii: peretele vezicii biliare se poate rupe, iar lichidul purulent se poate răspândi în peritoneu, antrenând o peritonită biliară gravă.

Ce simptome vă pot face să-i bănuți prezența?

Ele sunt puțin specifice:

- Apar dureri sub marginea inferioară a coastelor din dreapta, de tipul colică hepatică, cu iradiere către umărul drept.
- Criza este adeseori declanșată de o masă prea copioasă și prea bogată în grăsimi.
- De asemenea, puteți înregistra grețuri, vărsături și temperatură de 38-39°C.
- Abdomenul este foarte întins și supercontractat.

Ca atare, stabilirea diagnosticului este deosebit de dificilă, deoarece semnele de avertizare sunt comune mai multor maladii, ca: pancreatita acută, ulcerul gastro-duodenal perforat, apendicită, insuficiență cardiacă dreaptă etc. Spitalizarea de urgență este indispensabilă pentru stabilirea unui diagnostic precis.

Cum se tratează colecistita acută?

Medicul dvs. ar putea hotărî să practice ablația vezicii biliare (colecistectomie), în cazul în care colecistita se găsește într-un stadiu avansat. În caz contrar, operația va fi realizată în zilele sau săptămânile următoare, după administrarea unui tratament cu antibiotice, pentru diminuarea infecției.

Colecistita cronică

Este o afecțiune inflamatorie cronică a vezicii biliare, care le afectează, paradoxal, mai mult pe femei decât pe bărbați. Cauzele sale rămân destul de puțin precise:

- uneori, ea apare în urma unui episod de colecistită acută;
- alteori, ea este lipsită de orice cauză aparentă.

Sunt rare, însă, cazurile în care ea să nu apară în același timp cu o litiază veziculară.

Riscurile legate de „vezica de porțelan“

Peretele vezicii se îngroașă și devine fibros. El formează adeseori aderente cu organele vecine. De asemenea, se poate întâmpla să apară depuneri de calciu în țesutul peretelui, conferind vezicii un aspect particular, descris sub denumirea de „vezică de porțelan“. Această evoluție este de rău augur, deoarece degenerescența canceroasă apare aproape întotdeauna după un interval de timp mai mult sau mai puțin prelungit.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei colecistite cronice?

Acestea sunt rareori evidente.

Chiar și atunci când se manifestă, ele evocă mai degrabă o litiază veziculară. Pentru a ști mai mult despre acest subiect, vedeți *Calculi biliari*. Diagnosticul nu devine cert decât cu prilejul unei operații a vezicii sau coledocului.

Cum se tratează colecistita cronică?

Ablația vezicii biliare (colecistectomie) se impune dacă, în paralel, există o litiază a căilor biliare.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- *În caz de inflamare a vezicii biliare:* înainte de a consulta un medic, aplicați comprese cu lapte rece, pentru a atenua durerile. În caz de dureri acute, schimbați compresa din oră în oră, sau imediat ce s-a încălzit, deoarece altfel aceasta își pierde efectul calmant. În caz de criză ușoară, compresele pot suprima inflamația în numai câteva ore.
- Cu titlu preventiv, urmați o cură cu **ridichi negre**. Anumiți medici au demonstrat că ridichea neagră posedă virtuți „colecistokinetice“. Cu alte cuvinte, ea stimulează și provoacă contracțiile vezicii biliare, pentru a se goli complet. Pentru a afla mai multe despre ridichea neagră și utilizarea sa, vedeți capitolul 2.
- Urmați, pe cât vă este posibil, un regim alimentar favorabil ficatului. El poate juca atât un rol de detoxicare, cât și de protecție (vedeți partea I).
- Magnetoterapia vă poate fi, de asemenea, de ajutor. Iată recomandările Dr. Louis Donnet:
„Pot fi utilizate fie metoda A, fie metoda B de aplicare a magnetilor. De asemenea, trebuie utilizate tăpile magnetice. Foarte important: trebuie să se bea 2 sau 3 litri de apă magnetizată pe zi.“
(*Les aimants pour votre santé*/ „Magneții în slujba sănătății dvs.“, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 1985, pag.127).
Pentru mai multe precizări, vedeți capitolul 13.
- De asemenea, vedeți soluțiile propuse la *Calculi biliari*.

Colestaze

Colestazele desemnează stări patologice ale ficatului și căilor biliare, în care bila și componentele sale nu mai sunt excretate în mod normal, rămânând în interiorul organismului.

Colestazele sunt, în același timp:

- simptome relevante ale diverselor afecțiuni (vedeți ceva mai departe);
 - stări patologice, susceptibile de evoluții mai grave.
- Numai că, așa după cum veți vedea, ele constituie o problemă care beneficiază de tratamente eficiente.

Colestazele se împart, în general, în două categorii

- *Colestazele extrahepatice*, care sunt provocate de obstruări mecanice, situate în afara ficatului. Aceste obstruări pot fi deblocate cu ajutorul unei intervenții chirurgicale, de unde și denumirea de *colestaze chirurgicale*, sub care sunt uneori cunoscute.
- *Colestazele intrahepatice*, care se datorează unor obstacole aflate în interiorul ficatului. Ele pot fi eliminate și prin alte mijloace medicale decât cele chirurgicale – de unde și denumirea lor de *colestaze medicale*. Această distincție va permite medicului dvs. să-și orienteze de la bun început diagnosticul și de a nu mai pierde timp pentru a vă acorda ajutorul solicitat. Căci nu trebuie uitat că supraviețuirea unui pacient poate fi câteodată o problemă de ore!

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei colestaze extrahepatice (chirurgicale)?

Colestazele extrahepatice, sau chirurgicale, prezintă caractere simptomatice comune, mai mult sau mai puțin accentuate, în funcție de caz. Principalele simptome sunt următoarele:

- Ficat mărit.
- Icter mai mult sau mai puțin sever, cu o stare generală destul de bună.
- Vezica biliară palpabilă.
- Dureri, adeseori intense, profunde, iradiante, de tipul colică hepatică (vedeți caracteristicile acesteia la *Calculii vezicii biliare*, unde veți găsi și descrierea unor metode naturiste, destinate ușurării acestora).
- Febră cu frisoane (angiocolită), care persistă și după apariția icterului.
- Mâncărimi frecvente.

Sunteți afectat(ă) cu atât mai mult, cu cât aveți peste 50 de ani, deoarece subiecții cu acest tip de tulburări intră, în majoritate, în această grupă de vârstă.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei colestaze intrahepatice (medicale)?

Colestazele intrahepatice prezintă mai ales caracterele comune următoare:

- Ficatul puțin mărit sau deloc.
- Icter de intensitate variabilă, dar constantă, cu o stare generală alterată.
- Dureri slabe sau absente.
- Febră fără frisoane, care dispare la apariția icterului.
- Mâncărimi rare, sau precedente episodului actual.

Dacă aveți sub 40 de ani, sunteți mai susceptibil(ă) să suferiți de forma intrahepatică decât de cealaltă. Subiecții afectați intră, în general, în această categorie de vârstă.

Care sunt cauzele acestor două forme de colestaze?

- În mod global, *colestazele extrahepatice* sunt legate, după caz, de următorii factori:
 - calculi extrahepatici (veziculari sau/și de coledoc);
 - tumori, benigne sau maligne;
 - parazitoze.
- În funcție de caz, *colestazele intrahepatice* sunt legate de:
 - anumite hepatite (virale și de altă natură);
 - colangite;
 - ciroză biliară primară.

Ce se întâmplă în caz de cronicitate?

Toate colestazele care devin cronice, dintr-un motiv sau altul, evoluează către ciroza colestatică, cu posibilă cancerizare (colangio-carcinom). Această evoluție este marcată de episoade de *angiocolită* (vedeți capitolul omonim), care asociază:

- febră;
- icter;
- infecție.

Accelerarea ritmului acestor episoade conduce la o ciroză în fază terminală.

Cum se tratează colestazele?

După cum am lăsat să se înțeleagă mai sus, intervențiile sunt fie chirurgicale, fie medicamentoase. Pe lângă că ele trebuie tratate de urgență, dacă se dovedește necesar, va mai trebui să urmați tratamentele impuse de problema dvs. colaterală.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Aplicați mijloace naturiste, pentru a vă îngriji problema colaterală care se ascunde în spatele colestazelor: calculi, parazitoze etc.
- Pentru a vă vindeca icterul, vedeți *Icter*.

- **Mai ales, nu neglijați cele ce urmează, când răul a fost deja declarat:**
 - Mâncați astfel, încât să vă protejați ficatul (vedeți partea I).
 - Gestionati-vă bine emoțiile negative (vedeți capitolul 9).
 - De asemenea, evitați să vă expuneți la surse de intoxicare inutilă, care vă epuizează ficatul: exces de alcool, medicamente riscante, tutun, produse chimice nocive etc. (vedeți partea a II-a).
- Dacă sunteți de sex feminin și luați anticoncepționale orale, fiți atentă la orice formă de mâncărimi intense și inexplicabile. Anticoncepționalele trebuie utilizate cu prudență și urmând strict recomandările medicului ginecolog. Pentru a ști mai mult despre impactul pilulei asupra ficatului dvs., vedeți *Tulburări hepatice la femei*.
- **Lemnul-dulce** (*Glycyrrhiza glabra*) este eficient pentru tratarea tulburărilor colestatice. Pentru a ști mai mult despre această plantă, vedeți secțiunea care îi este consacrată în capitolul 7.

Ciroza ficatului

Micul J. nu avea decât 16 luni. Când părinții săi l-au adus la urgență, micuțul nu mai mânca și avea, de câțeva vreme, o „purtare ciudată“. Copilul era slab, cu excepția faptului că avea abdomenul anormal de voluminos și tenul galben. Copilul a fost examinat și s-a descoperit că suferea de o ciroză a ficatului. Și pe bună dreptate! Părinții săi, lipsiți de un domiciliu fix și fără loc de muncă stabil, îi dădeau, în fiecare seară, puțin calvados (coniac din cidru de mere – n.t.), „pentru a-l face să doarmă“.

După cum puteți constata la citirea acestei povestiri autentice, raportate de Dr. Pierrick Hordé, în *Ces incroyables histoires de la médecine/ „Poveștile de necrezut ale medicinei“* (Éd. Du Club France Loisirs, 1993), alcoolul face, uneori, ravagii printre persoanele de vârstă fragedă. Dar, aceasta arată și până la ce punct termenul de „ciroză“ face parte din vocabularul curent în Franța, unde nivelul cirozelor este unul dintre cele mai ridicate din lume.

După cum vedeți acum (vedeți capitolul 19), asistăm aici și la reversul „paradoxului francez“, după care francezii par să fie protejați de bolile de inimă, mulțumită consumului lor ridicat de vin.

Dar ciroza nu este, la drept vorbind, o „boală“, în sensul obișnuit al cuvântului...

Ciroza este o stare patologică, întotdeauna consecință a afecțiunilor hepatice, aproape întotdeauna cronice sau repetate la intervale de timp destul de scurte. Dacă este frecvent să se descopere întâmplător o ciroză, cu prilejul unui banal control medical, aceasta nu înseamnă că „se poate lua“ o ciroză. Înseamnă că motivul inițial a evoluat fără zgomot, în sensul clinic. Dar răul a fost făcut, iar acum este vorba de a-i remedia urmările.

După cum veți vedea, lucrul este perfect posibil. Veți descoperi chiar mai multe unelte „alternative”, pentru a completa tratamentele convenționale.

Atenție! Osteoporoza este și ea o consecință a bolii denumită ciroză. Pentru a afla mai mult pe această temă, vedeți capitolul 19, consacrat daunelor provocate de alcool.

Ce este ciroza?

Ca urmare a diverselor „atacuri” repetate, în ficat se formează țesuturi cicatriciale. Aceste cicatrici sunt formate din celule hepatice de regenerare, care se aglomerează în grămezi – sau *noduli* – care sunt curând înveliți în „gogoși” fibroase. Acest mecanism de protecție, pozitiv în sine, se încheie prin a deveni negativ, când aceste cicatrici se multiplică. Și dintr-un motiv foarte simplu: celulele de regenerare, aglomerate în noduli, sunt deconectate de la circulația sanguină, din cauza barierei fibroase care le învelește! Cu alte cuvinte, sângele nu mai circulă suficient prin ficatul dvs., iar activitatea sa obișnuită este serios perturbată. Prin urmare:

- Ficatul dvs. nu-și mai poate îndeplini munca de filtrare și de transformare curentă, pentru tratarea substanțelor care tranzitează prin el în mod normal. Respectiv, elementele nutritive, hormonii, medicamentele, drogurile și diverse toxine.
- El încetinește producerea de proteine și de alte substanțe pe care le produce direct.

Acesta este, schematic, ficatul cirotic în stadiul cel mai puțin grav. Dar, dacă situația continuă să se degradeze, încep să se instaleze dezordini severe, care nu vor face decât să se înrăutățească, dacă nu vi se administrează tratamentul adecvat.

Care sunt cele două cauze principale ale cirozei în Franța?

Acestea sunt:

- hepatitele B și C cronice active;
- alcoolismul cronic. Acesta contează, singur, pentru 80% dintre cirozele înregistrate.

Mai există și alte cauze mai rare: obstrucție biliară cronică, hemocromatoză, intoxicație medicamentoasă etc. (Vedeți *Hepatita virală B*, *Hepatita virală C*, *Boli de ficat provocate de alcoolism*, *Hemocromatoza genetică*, precum și capitolul 23.)

Observație: Notați că toate formele de ciroză prezintă caractere anatomice, biologice și patologice comune. Totuși, tulburările funcționale nu sunt identice, depinzând de faptul că ciroza rezultă din evoluția unei hepatite virale cronice sau din alcoolism, ori din cauze mai rare.

Fiți atenți la tulburările inițiale ale cirozei

În principal, acestea sunt:

1. hipertensiunea portală și
2. insuficiența hepatică.

La început, ele sunt mai mult sau mai puțin moderate, dar riscă să se complice pe parcurs. Pentru a ști mai mult, vedeți capitolele care le sunt consacrate.

De altfel, notați că orice ciroză, oricare ar fi cauza sa, este potențial susceptibilă de complicații mai serioase decât hipertensiunea portală și insuficiența hepatică: carcinomul hepato-celular, respectiv cancerul la ficat.

Pentru mai multe detalii, vedeți *Cancere ale ficatului*.

Cum puteți preveni ciroza?

Dacă sunteți supus riscului acestei boli, numai supravegherea medicală... și autosupravegherea pot permite depistarea unei ciroze în stadiu precoce:

- Dacă ați contactat o hepatită virală, oricare ar fi aceasta, consultați un hepatolog cel puțin o dată pe an, chiar dacă v-ați vindecat. Nu sunt rare cazurile de recidive insidioase.

De asemenea, recurgeți la toate mijloacele naturiste necesare (mai ales, plantele medicinale), pentru „a vă întări” ficatul. În acest scop, vedeți soluțiile naturiste descrise în *Hepatita virală B* și *Hepatita virală C*.

- Dacă, din întâmplare, faceți parte dintre cei care au tendința să „se lase mai greu pe sticlă”, va trebui să vă faceți un bilanț hepatic anual, dacă nu vă hotărâți să opriți definitiv consumul de alcool.

De asemenea, protejați-vă ficatul prin diferitele mijloace naturiste pe care le-am descris până acum.

- Vaccinarea împotriva hepatitei B poate deveni imperativă pentru orice alcoolic recunoscut sau potențial, dacă face parte dintr-un grup de risc față de această formă de hepatită. Într-adevăr, VHB + alcoolism cronic reprezintă o combinație intens „cirogenă”.
- Din același motiv, trebuie să opriți sau măcar să reduceți consumul de băuturi alcoolice, dacă ați contractat o hepatită virală.
- Vedeți și *Soluțiile naturiste* de la sfârșitul acestui capitol.

Cum se tratează o ciroză

Neîndoielnic, leziunile cirotice sunt ireversibile. Și, dacă suferiți de o ciroză, nu vă veți mai putea regăsi ficatul de pe vremuri.

Dar, din fericire, medicina nu este dezarmată în fața acestei afecțiuni!

Obiectivul primar al oricărui tratament adresat cirozei este să mai salveze ceea ce rămâne sănătos dintr-un ficat cirotic. Se caută, deci, oprirea evoluției funeste a bolii tratând cauza acesteia. Medicul dvs. se va strădui să țină sub stăpânire înmulțirea virală a unei hepatite B sau C, sau de a face să înceteze alcoolismul cronic al pacientului său.

De asemenea, medicul și chirurgul pot face față, adeseori cu succes, complicațiilor de natură mai gravă ale unei ciroze:

- hipertensiunea portală (vedeți și capitolul omonim);
- ascita (vedeți *Hipertensiunea portală*);
- encefalopatia hepatică (vedeți *Insuficiența hepatică*).

Ca ultim recurs, o grefă de ficat poate salva un bolnav. Această tehnică a evoluat extraordinar în cursul ultimilor zece ani, trecând de la stadiul experimental la o practică chirurgicală aproape banală.

Dar nu uitați nici de posibilitățile oferite de metodele naturiste, așa cum amintea Dr. Andrew Weil. (Vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*.)

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Vă puteți întoarce către binefacerile plantelor

- Multe studii clinice și experimentale au fost consacrate armurariului (*Silybum marianum*). Ele dovedesc, între altele, că planta mai poate sluji și în cazurile de ciroză avansată, unde medicina nu mai are multe să vă ofere.
- În Japonia, lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) este utilizat în mod tradițional sub forma unui extract, administrat pe cale intravenoasă (SNMC), pentru tratarea hepatitei C. O serie de cercetări recente au demonstrat că acest produs poate împiedica hepatita C să evolueze către ciroză și apoi către cancerul ficatului.
- Celebra vindecătoare cu mijloace tradiționale din Austria, Maria Treben, vorbește cât se poate de bine despre pedicuță (*Lycopodium clavatum*), mergând până la a cita un caz considerat incurabil.
- Ginsengul (*Panax ginseng*) nu slujește numai la stimularea apetitului sexual. El poate stimula și activitatea ficatului dvs. Într-un studiu efectuat pe animale, regenerarea ficatului a fost cu 34% mai rapidă decât la grupul martor. Ca atare, nu este câtuși de puțin surprinzător că el poate să vă ajute și în caz de ciroză.
- O altă plantă merită și ea să fie încercată: gotu kola (*Centella asiatica*). În mod tradițional utilizată pentru tratarea icterului în țările din Asia, această plantă a fost testată și pentru ciroză, hepatite cronice și fibroze hepatice. Pentru detalii suplimentare cu privire la aceste plante și utilizarea lor, vedeți capitolul 7.

Încercați și argila

Ea vă poate aduce mari servicii în caz de ciroză. Numeroși practicanți ai tratamentelor lipsite de agresivitate recomandă utilizarea argilei pentru a curăța organismul.

Iată tratamentul propus de Ran Knishinsky, autorul lucrării *The Clay Cure/ „Cura cu argilă“*:

1. După ce v-ați consultat medicul, pentru a vă asigura că nu întâmpinați nici un fel de risc, țineți o cură sau un post, însoțit zilnic și de puțină argilă.

Mai mulți naturopati nu recomandă administrarea vreunui supliment alimentar pe parcursul unei perioade de post. Dar Ran Knishinsky menționează că această interdicție nu se referă și la argilă. Pentru el, constituie un fapt cert să luați argilă, chiar și în cursul unei perioade de post (pentru un plus de informații asupra acestor cure și posturi, consultați capitolul 6).

2. Knishinsky recomandă să începeți cu o linguriță de argilă zilnic, dizolvată într-un pahar cu apă. După câteva zile, treceți la două lingurițe, pe care le veți lua în două prize.

3. Ca și mulți alți naturopati, el recomandă să se aplice zilnic cataplasme cu argilă rece pe ficat, în alternanță cu comprese cu untură de pește.

Dacă vă deplasați sau stați în America de Nord, fiți atenți la acetaminofen

Acest analgezic de uz deosebit de curent, vândut fără rețetă, va provoca daune importante ficatului dvs., dacă îl veți lua în mod frecvent, de exemplu pentru tulburări artritice sau migrene. Motivul? După Francis J. Peterson, de la Centrul medical al administrației veteranilor din Minneapolis, ficatul transformă acetaminofenul într-o substanță intermediară, un *metabolit reactiv*, cu efecte toxice.

Din fericire, puteți reduce daunele legate de acetaminofen printr-un consum suficient de seleniu și de vitamina E. Francis J. Peterson semnalează și faptul că aceste două substanțe anulează efectele toxice ale metabolitului reactiv. Este o bună modalitate de a preveni tulburările la ficat de origine medicamentoasă.

Un alt atu în mâna dvs.: tiamina sau vitamina B₁

O carență de tiamină riscă să agraveze bolile de ficat. „Doze importante de tiamină ar trebui să facă în mod sistematic parte din aspectul dietetic al tratamentului pacienților afectați de grave maladii cronice ale ficatului“, apreciază autorii unui studiu. Acești medici au remarcat carențe de tiamină la 58% dintre pacienții afectați de maladii cronice ale ficatului pe care îi aveau sub observare. Ori, administrarea de suplimente de 200 mg pe zi, timp de o săptămână, s-a dovedit suficientă pentru a le ameliora starea de sănătate (*Scandinavian Journal of Gastroenterology*, citat în *Nouvelle Encyclopédie des maladies courantes*/ „Noua Enciclopedie a bolilor curente“, 1985).

Terapia triplă cu antioxidanți a Dr. Berkson

Acesta recurge la armurariu (*Silybum marianum*), menționat puțin mai înainte, dar și la seleniu și la acidul alfa-lipoic. Pentru detalii suplimentare asupra dozelor și anumitor suplimente recomandate tot de Dr. Berkson, vedeți capitolul 5. Această „terapie triplă“ este deosebit de eficientă pentru a trata ciroza ficatului, dar și cea mai gravă complicație a acesteia, cancerul la ficat.

O vedetă în plină ascensiune: Immunocal®

După cum puteți vedea la *Hepatita virală B*, acest produs este recomandat atât pentru hepatita B, cât și pentru hepatita C. Dat fiind că ciroza este o consecință frecventă a acestor două forme de hepatită, aveți tot interesul să faceți uz de *Immunocal*®, chiar și numai cu titlu preventiv. Produsul este disponibil peste tot în lume. Pentru a ști mai mult, vedeți capitolul 5.

Ciroza ficatului la un copil de 15 zile: o revoluție în istoria transplanturilor

După cum ați putut vedea la începutul acestui capitol, ciroza ficatului poate apărea și la copii foarte mici. Alcoolul nu este, însă, singurul vinovat posibil.

Una dintre cele mai tinere grefe din lume

În august 2000, la spitalul Sainte-Justine, un spital de copii din Montréal (Canada), a fost reușită o premieră, transplantându-se cu succes un ficat unui copil de numai două săptămâni.

După o sarcină normală, Louise Ménard a dat naștere Élianei, o fetiță de 2,7 kg. Totul s-a petrecut cu bine. Éliane prezenta un icter, dar, potrivit medicilor, nu era vorba de nimic grav. Icterul nou-născutului este, într-adevăr, ceva foarte frecvent. El dispare în mod normal de la sine, după câteva zile. Nu acesta a fost, însă, și cazul Élianei.

O ciroză provocată de un virus

După două săptămâni, icterul continua să fie prezent și, mai mult, mama Élianei observă că urina fetei este foarte închisă la culoare. Copilul este, atunci, internat de urgență și supus unei întregi baterii de analize.

Diagnostic: ficatul său este în întregime sclerosat. Éliane suferă de ciroză.

În cursul ultimelor săptămâni de sarcină, mama Élianei a contractat un virus, care i-a provocat o ușoară gripă intestinală. Acest virus a contaminat și ficatul copilului, fenomen extrem de rar.

Grefarea unui nou ficat

Potrivit medicilor specialiști, grefarea unui nou ficat se dovedește singurul recurs posibil. Practică pe un copil atât de mic, șansele de reușită sunt destul de reduse, de cca 30%.

După ce și-a contactat colegi din lumea întreagă, după ce a cântărit bine argumentele pro și contra, echipa de la spitalul Sainte-Justine a luat hotărârea să câștige acest pariu. Datorită „tehnicii ficatului redus”, micuței i-a fost grefată o parte din ficatul unui donator în vârstă de 7 ani.

După intervenție, care a durat 10 ore, Éliane a fost plasată la terapie intensivă, timp de câteva săptămâni. Ea a trebuit să mai suporte încă două noi intervenții, pentru corijarea unor mici infecții, iar apoi s-a restabilit.

Élaine a regăsit brațele părinților săi, care au primit și lista rețetelor: 7 medicamente, de luat de 17 ori pe zi, numai în cursul primului an. Éliane va trebui să mai ia un medicament pentru restul zilelor sale, pentru a evita respingerea organului implantat. Cu excepția acestor restricții, Éliane se bucură de toate șansele de a avea o viață perfect normală.

„Élaine va avea o viață frumoasă. Este o luptătoare înăscută. Ea a reușit, deja, prima sa mare victorie asupra vieții”, nu obosește să spună mama sa.

(Sursă: *Le Journal de Montréal*, 20 octombrie 2000)

Ciroze biliare

Fără îndoială, aveți și dvs. tendința de a asocia termenul „ciroză” cu „ciroza ficatului” (de care se vorbește în capitolul anterior). Există, însă, și ciroze denumite „biliare”. Acestea fiind spuse, cirozele biliare sunt și ele ciroze hepatice în felul lor.

Diferența între cele două forme rezidă în faptul că, în loc să fie o urmare a unei hepatite virale sau a unei intoxicații alcoolice cronice, ele reprezintă complicația majoră a unei colestaze. Cu alte cuvinte, a unei evacuări defectuoase a bilei (pentru a ști mai mult, vedeți capitolul *Colestaze* din lexiconul de față).

După caz, aceste ciroze biliare pot fi primare sau secundare, după cum veți putea constata în capitolele următoare. De asemenea, veți vedea că unele dintre ele se vindecă mai bine decât altele.

Ciroza biliară primară

(Vedeți și *Ciroze biliare*.)

Această boală deosebit de gravă le afectează în primul rând pe femei (9 cazuri din 10), aflate la vârsta dintre 40 și 50 de ani. Ea este rezultatul unei colestaze cronice intrahepatice, de origine necunoscută, în care suprafața interioară a canaliculelor biliare este distrusă progresiv.

Această distrugere se explică printr-o activitate anormală a unei anumite categorii de anticorpi (respectiv, *antimitocondriile* – n.t.). Este, deci, o afecțiune de natură autoimunitară (pentru mai multe detalii, vedeți pag. 264 – n.t.). Îmbolnăvirea debutează la o vârstă fragedă și evoluează insidios ani îndelungați.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei ciroze biliare primare?

Acestea sunt relativ precise. Numai că trebuie să conștientizați faptul că întinderea manifestării lor pe mai mulți ani le diminuează în mod particular funcția de alertă. Iată care sunt aceste simptome:

- Primul simptom constă în mâncărimi, mai mult sau mai puțin intense, care preced cu 6 luni – 20 de ani apariția icterului. Când mâncărimea (pruritul) și icterul intervin aproape simultan, boala se află, deja, într-un stadiu evoluat.
- Celălalt simptom este pigmentarea pielii, când este expusă la soare. Ceea ce constituie un semnal de alarmă este apariția elementelor următoare:
 - mici tumori benigne, cu aspect ceros, situate pe partea nazală a pleoapelor (*xantelasme*), cu evoluție lentă;
 - noduli gălbui (*xantomi*), uneori eruptivi, localizați pe palme, tălpi, tendoanele încheieturii de la mână și glezne.
- În stadiul simptomatic, ficatul este mărit, tare sau foarte ferm.
- Uneori, pot apărea și fracturi osoase spontane.

De asemenea, puteți suferi și de anumite afecțiuni concomitente, susceptibile să-l orienteze pe medicul dvs. către căutarea cirozei biliare primare:

- o poliartrită cronică evolutivă;
- o polimiozită;
- un sindrom Raynaud izolat;
- un sindrom de uscăre a mucoaselor;
- anumite boli ale glandei tiroide;
- o acidoză tubulară renală.

Cum se tratează ciroza biliară primară?

Tratamentul obișnuit – și, de fapt, singurul existent! – constă în administrarea de *acid ursodezoxicolic*, în faza care precede apariția icterului. Totuși, în conformitate cu cele mai recente informații, eficiența acestui remediu a fost din nou pusă în discuție, chiar dacă specialiștii nu intenționează să pună, deocamdată, capăt utilizării sale. „Este singurul tratament de care dispunem în prezent“, explica Bruce Bacon, un expert în transplanturi, de la Facultatea de medicină a Universității din Saint-Louis (cf. Adam Marcus, *Last Resort Liver Drug Is No Help*/ „Medicamentul pentru ficat destinat utilizării în ultimă instanță nu se dovedește a fi de ajutor“, *mylifepath /HealthSCOUT*, <http://mylifepath.com>, 27 septembrie 2000.)

Este, evident, un punct de vedere important de luat în considerare, dacă medicul dvs. vă prescrie acest remediu. Cu toate acestea, într-un stadiu mai avansat al maladiei, transplantul de ficat rămâne singura modalitate posibilă de intervenție în stadiul actual al cunoștințelor noastre.

Iată, însă, un motiv pentru a încerca, animat de cele mai oneste intenții, experiența mijloacelor naturiste menționate mai jos, dată fiind dificultatea de a găsi un ficat pentru transplant. (Pentru a afla detalii suplimentare asupra transplanturilor, vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*.)

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- După cum ați putut citi în *Ciroze biliare*, o astfel de ciroză provine dintr-o complicație majoră a unei colestaze (evacuări defectuoase a bilei). Pentru a evita să se ajungă aici, trebuie puse în practică mai întâi mijloacele naturiste de îngrijire a colestazei, pentru a evita orice complicație. În acest sens, vedeți *Colestaze*.
- În ceea ce privește plantele, **armurariul** (*Silybum marianum*) trebuie încercat cu orice preț, fie și cu titlu complementar. El a dat deja rezultate în cazuri în care mijloacele medicale obișnuite nu au funcționat. În Germania, unde au fost efectuate cele mai multe cercetări referitoare la armurariu, medicii îl utilizează în mod curent pentru a trata ciroze și afecțiuni cronice ale ficatului. Pentru a ști mai mult asupra acestei plante și a altora, prietene ale ficatului dvs., vedeți capitolul 7.
- Pentru îngrijirea icterului, vedeți *Icter*.
- Apariția unei ciroze biliare primare este asociată cu un nivel scăzut de glutatation. Ori, există un produs, capabil să vă ridice nivelul de glutatation, fără efecte secundare. Este vorba de *Immunocal*®, disponibil peste tot în lume. Pentru a cunoaște posibilitățile de procurare a acestui produs remarcabil, vedeți capitolul 5.
- *Dacă răul se declanșează, nu neglijați următoarele:*
 - Mâncați în așa fel, încât să vă menajați ficatul (vedeți Partea a II-a).
 - Gestionati-vă bine emoțiile negative (vedeți capitolul 9).
 - De asemenea, evitați să vă expuneți la surse de intoxicare inutile, care nu fac decât să vă epuizeze ficatul: exces de alcool, medicamente riscante, tutun, produse chimice nocive etc. (vedeți Partea a II-a).
- Încercați și alte soluții naturiste, propuse în *Ciroza ficatului*.

Ciroza biliară secundară

(Vedeți și *Ciroze biliare*.)

Această formă de ciroză este o complicație clasică a unei *colestaze extrahepatice*, parțiale sau complete (vedeți capitolul *Colestaze* în acest lexic). Ca regulă generală, ciroza se instalează după 5 sau 6 ani de la obstruarea evacuării bilei, provocate de un obstacol oarecare (calculi, tumori), prezent în calea biliară principală.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei ciroze biliare secundare?

Simptomele sunt comparabile cu cele ale cirozei biliare primare, cu excepția câtorva amănunte:

- Icterul poate fi fluctuant și chiar absent (când obstacolul este incomplet, de exemplu, dacă este vorba de o pancreatită cronică).
- Episoadele de angiocolită sunt mai frecvente.

Cum se tratează ciroza biliară secundară?

Tratamentul este, în primul rând, simptomatic, iar abia după aceea, chirurgical. Chirurgul va degaja obstacolul prin ablația vezicii biliare și a canalului cistic (colecistectomie), sau cu ajutorul unei alte metode.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Dată fiind gravitatea mai redusă a formei secundare a acestui tip de ciroză biliară, mijloacele naturiste au și mai multe șanse de a vă ușura suferințele decât în cazul cirozei biliare primare:

- Puneți în practică soluțiile naturiste indicate pentru ciroza biliară primară.
- De altfel, deoarece această formă de ciroză biliară este o complicație clasică a unei *colestaze extrahepatice*, parțiale sau complete, ar fi de dorit să se folosească mijloacele naturiste descrise la *Colestaze*.

Criză de ficat

Ați avut deja o „criză de ficat” sau ați mai auzit această expresie? La drept vorbind, criza de ficat este un mit, sau, cel puțin, nu are decât o legătură indirectă cu ficatul. Ceea ce se numește, în termeni comuni, „criză de ficat”, este în parte legată de secreția biliară secundară. Cea de-a doua fază a secreției biliare intervine pe parcursul traiectului inițial al bilei de-a lungul canalelor biliare. Această a doua secreție poate multiplica de două ori volumul bilei secretate inițial. Ea joacă un rol important pe plan digestiv, întărind acțiunea sucurilor pancreatice de a neutraliza efectele acidității gastrice care impregnează bolul alimentar la ieșirea din stomac.

În consecință, „criza de ficat” (o patologie exclusiv franceză, în treacăt fie spus!) este întotdeauna rezultatul unui exces alimentar. Masa prea mare a hranei înghițite a provocat o hipersecreție a sucurilor gastrice acide.

Trecând în duoden, respectiv în intestinul subțire, alimentele sunt supraîncărcate cu aciditate. Sucurile pancreatice și secreția biliară secundară, bogate în bicarbonat, nu reușesc să neutralizeze complet această aciditate excesivă.

De aici, rezultă diferite tulburări digestive benigne:

- balonări;
- aerofagie;
- senzație de greutate și de aciditate etc.

Este vorba, în acest caz, de tulburări lejere, în general desemnate sub denumirea de „dispepsie”. În tot acest context, ficatul dvs. nu este câtuși de puțin afectat, el nu este atins de vreo boală și nici măcar „deranjat”.

Singurul vinovat eventual nu ar fi decât lăcomia, care vă face să ingerați enorme cantități de hrană. De aici, rezultă o înfundare gastrică și intestinală, intens acidificată!

Distomatoză hepatică

Iată o altă formă de parazitoză, susceptibilă de „a-și croi drum” până la ficatul dvs.

Această parazitoză a ficatului este provocată de un vierme plat, *Fasciola hepatica*. Respectivul agent patogen este răspândit în întinsele regiuni umede de creștere a animalelor din Franța: Normandia, Bretania, Picardia, bazinul Loarei, regiunea Lyonului.

Cum riscați să vă contaminați?

Gazdele obișnuite ale acestui vierme sunt erbivorele (bovine, ovine, iepuri). Ouăle parazitului sunt eliminate împreună cu excrementele animalelor. După un ciclu complex de dezvoltare, formele larvare (denumite *cercarii*) se fixează pe anumite vegetale. Consumând aceste vegetale crude, mai ales cressonul sălbatic, riscați să vă infestați. Larvele ingerate ajung, după parcurgerea unui traseu complicat, în căile biliare, unde se dezvoltă, provocând necroza ficatului.

Din fericire, distomatozele hepatice au ajuns să fie în prezent destul de rare.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei distomatoze hepatice?

În cursul fazei invazive, veți prezenta un tablou clinic evocator:

- dureri în golul stomacului sau sub marginea inferioară a coastelor;
- astenie accentuată;
- slăbire (reducerea greutății corpului);
- febră, sudori;
- dureri articulare sau musculare;
- urticarie;
- ficat mărit și dureros.

Ulterior, intervin simptome legate de criza de obstrucție biliară:

- colici hepatice;
- angiocolită (vedeți capitolul omonimă);
- icter trecător.

Pe vremuri, această parazitoză făcea ravagii pe scară mare. În zilele noastre, ea are un caracter aproape sporadic.

Cum se tratează distomatoza hepatică?

Diagnosticul fiind din ce în ce mai precis și precoce, tratamentul medical poate interveni rapid, fiind astfel cu atât mai eficient. Medicul dvs. ar putea să vă prescrie *praziquantel* (*Biltricide*®).

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Vă puteți ușura durerile folosind comprese cu argilă, comprese calde sau magneti (aplicați pe locurile sensibile) sau chiar băi calde la picioare. (Pentru a ști cum să procedați, vedeți capitolele 11, 12 și 13, referitoare la argilă, hidroterapie și magnetoterapie.)
- Pentru soluțiile naturiste de tratare a angiolitei (una dintre consecințele distomatozei), vedeți capitolul omonim.
- În ceea ce privește prevenția, nu uitați să spălați bine tot ce ați cules din natură. Aveți în special grijă la cressonul sălbatic, consumat crud.
- Și, mai ales, nu neglijați cele ce urmează, după declararea bolii:
 - Mâncați astfel, încât să vă menajați ficatul (vedeți partea a II-a).
 - Gestionati-vă bine emoțiile negative (vedeți capitolul 9).
 - De asemenea, evitați să vă supuneți inutil unor surse de intoxicație, care vă epuizează ficatul: exces de alcool, medicamente riscante, tutun, produse chimice nocive etc. (vedeți partea a II-a).

Echinococoză hepatică

Aceste parazitoze ale ficatului sunt provocate de larvele a două varietăți de tenie: *Echinococcus granulosus* și *Echinococcus multilocularis*. Prima este răspunzătoare de chistul hidatic (sau hidatidoză), iar cea de-a doua, de echinococoză alveolară.

Să le examinăm mai îndeaproape, pentru a vedea cum puteți evita contaminarea. Veți lua cunoștință, astfel, de faptul că un câine face mai mult decât doar să muște și că trebuie să fiți atenți la consumul de fructe sălbatice!

1. Chistul hidatic

Această problemă apare în toate regiunile în care creșterea oilor reprezintă o activitate importantă. Este o boală destul de frecventă în Africa de Nord, Spania, Grecia, Orientul Mijlociu și care poate fi sporadic observată în Corsica, Normandia și Languedoc, în Franța.

Fiți conștienți de pericol dacă veți călători într-una din aceste regiuni sau dacă ele au fost vizitate de cineva apropiat.

Infestarea omului cu *Echinococcus granulosus* se realizează, în mod obișnuit, prin intermediul câinelui, care este gazda principală a parazitului. Acesta expulzează, odată cu fecalele, și ouăle de tenie, care contaminatează solul, vegetația și uneori chiar blana animalului respectiv.

Odată ingerat, oul produce un embrion, care traversează peretele intestinal, ajungând, pe calea vaselor sanguine, la diverse organe, mai ales la plămân, rinichi, creier... și ficat.

În ficat, embrionul parazitului se dezvoltă, provocând chisturi de natură deosebită. Acestea sunt în întregime încapsulate într-un țesut fibros, uneori calcificat, ceea ce stă mărturie a luptei de apărare a ficatului împotriva intrusului.

Aceste chisturi hidatice au o creștere foarte lentă (mai puțin de 1 cm pe an). Pot trece 10 – 15 ani între momentul infestării și cel în care parazitoza ajunge să evidențieze simptome de manifestare. Într-un stadiu avansat, riscul major este ruptura unuia sau mai multor chisturi, al căror conținut se poate deversa în căile biliare, în peritoneu, în pleură, în stomac etc.

Cum riscați să vă contaminați?

Contaminarea poate avea loc în două feluri:

- dacă veți consuma carne (de vacă, de oaie, de porc) de animale care au ingerat ouăle parazitului odată cu iarba sau cu alte substanțe alimentare infestate;
- dacă mâna dvs. intră în contact cu părul animalului infestat (de exemplu, mângâindu-l).

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența chisturilor hidatice?

După cum v-am spus mai înainte, boala rămâne mult timp asimptomatică. Când apar simptomele, acestea sunt inconstante:

- Dureri sub marginea inferioară a coastelor din dreapta.
- Accese de urticarie sau crize de mâncărimi intense.
- Prezența unei tumori abdominale palpabile.

De cele mai multe ori, prezența chistului sau chisturilor este descoperită întâmplător, în cursul unei ecografii, efectuate din cu totul alte motive.

Cum se tratează chisturile hidatice?

Tratamentul este mai ales chirurgical, medicamentele aflându-se, încă, în stadiul experimental.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Măsurile preventive sunt mai ales cele care țin de igienă:
 - nu vă scăldați în lacuri sau piscine alimentate direct cu apele râurilor netratate;
 - nu vă plimbați cu picioarele goale prin cursuri de apă.
- Folosirea **gotu kola** (*Centella asiatica*) pentru tratarea bilharziozei a fost examinată deja de către cercetători. Pentru a ști mai multe despre utilizarea acestei plante, consultați capitolul 7.
- Pentru a vă ușura durerile abdominale, puteți folosi comprese cu argilă, comprese calde sau magneti (aplicați pe abdomen), sau chiar băi calde la picioare. (Pentru a afla cum trebuie să procedați, revedeți capitolele 11, 12 și 13, referitoare la utilizarea argilei, hidroterapie și magnetoterapie).
- Menajați-vă ficatul, aplicând măsurile de bază pentru protejarea și fortificarea acestuia: regim alimentar favorabil ficatului, expunere cât mai redusă la elementele toxice, gestionarea eficace a emoțiilor negative etc. Vedeți părțile I și a II-a.

2. *Echinococoză alveolară*

Această parazitoză hepatică este provocată de un parazit înrudit cu cel al chistului hidatic, care, să-l amintim, se numește *Echinococcus multilocularis*. Cele două forme de îmbolnăviri diferă considerabil în privința a două puncte fundamentale: repartizarea geografică și pronosticul.

- Din punct de vedere geografic, *echinococoză alveolară este fundamental europeană*: Europa Centrală, sudul Germaniei, Austria, partea de est a Franței (mai ales Franche-Comté, Lorena și zona munților Vosgi).
- În ceea ce privește epilogul său – dacă problema nu este tratată la timp –, se poate ajunge la un cancer al ficatului cu evoluție lentă.

Cum riscați să vă contaminați?

Gazda naturală și permanentă a *Echinococcus multilocularis* este vulpea. Ouăle sunt împrăștiate de acest animal împreună cu excrementele sale și pot contamina anumite fructe de pădure, cum sunt fragii, afinele, murele. Dvs. vă contaminați consumând aceste fructe.

Ouăle ingerate eclozionează în duoden, iar apoi embrionii migrează către ficat, purtați de fluxul venei porte. (Remarcați că ei pot ajunge și în alte organe, cum sunt plămânii, creierul, oasele etc.) În ficat, parazitul formează chisturi minuscule. Dat fiind că aceste chisturi nu sunt niciodată încapsulate, precum chisturile hidatice, ele au tendința să invadeze progresiv întreg ficatul, la fel ca un adevărat cancer. Țesutul hepatic se apără, fibrozându-se în jurul chisturilor, ceea ce produce un fel de cavități sau alveole caracteristice bolii.

Rețelele biliare sunt progresiv obstruate sau distruse. Urmează episoade de angiocolită repetitivă, ca și accidente infecțioase, uneori severe. (Vedeți *Angiocolite sau colangite* în lexicul de față.)

Atenție, vânători!

Câteodată, contaminarea se realizează prin intermediul blănii infestate a vulpii, fapt care explică marele număr de vânători care figurează printre bolnavii afectați de această parazitoză.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența echinococozei alveolare?

Simptomele reflectă starea de avansare a afecțiunii. În general, ele sunt:

- Dureri sub marginea inferioară a coastelor, la dreapta.
 - Icter, în caz de afecțiune a căilor biliare.
 - Uneori, o angiocolită sau o colestază, a cărei prelungire evoluează către ciroza biliară secundară (vedeți capitolele consacrate fiecăreia dintre aceste patologii).
- Aceste simptome sunt, însă, lipsite de constanță.

Diagnosticul se bazează pe ecografia sistematică, realizată în regiunile endemice. Imaginile semnificative, atunci când ele există, sunt ulterior confirmate de analizele sanguine.

Cum se tratează echinococoza alveolară?

Tratamentul este, în principal, chirurgical:

- ablația parțială a ficatului, când leziunile sunt bine delimitate;
- transplantul de ficat, în caz de invazie masivă difuză, este, câteodată, luat în considerare (vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*).

Au mai fost, însă, experimentate și diferite produse medicamentoase (în special, derivați ai benzimidazolului).

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- După cum ați aflat mai sus, se poate ajunge la situația în care echinococoza alveolară să se manifeste printr-o angiocolită sau o colestază, care, prelungindu-se, va evolua către ciroza biliară secundară. Vedeți capitolele consacrate fiecăreia dintre aceste patologii, pentru a cunoaște soluțiile naturiste apte să remedieze aceste situații.
- Pentru vindecarea *icterului*, vedeți capitolul omonim.
- De asemenea, revedeți tot ce s-a spus cu privire la chistul hidatic.

Ficat mărit (hepatomegalie)

Vedeți *Steatoza*.

Hemangiom

Vedeți *Tumori benigne ale ficatului*.

Hemocromatoza genetică

Fierul este unul dintre mineralele cele mai abundente din organism: el se găsește, în permanență, având o valoare de cca 4 g. El intervine în structura unui mare număr de componente biologice, cum sunt hemoglobina ș.a. Rezervele dvs. de fier sunt menținute constante de către ficat, datorită alimentelor consumate zilnic. Cu toate acestea, se mai poate întâmpla ca posibilitățile de stocare ale ficatului să fie depășite. Atunci, fierul se depune în anumite organe și țesuturi: pancreas, inimă, hipotalamus, hipofiză.

Vorbim atunci de *hemocromatoza genetică*, o maladie ereditară dintre cele mai comune, care este caracterizată printr-o supraîncărcare cu fier a ficatului.

Denumită și *hemocromatoză primară* sau *hemocromatoză ereditară*, această maladie îi afectează de 10 ori mai frecvent pe bărbați decât pe femei. Acestea din urmă sunt protejate prin pierderile de sânge menstruale și prin naștere. Într-adevăr, la ele, boala nu apare decât după menopauză.

Există, însă, și hemocromatoza secundară

Hemocromatoza *genetică* nu are nimic comun cu hemocromatoza *secundară*. Aceasta din urmă intervine ca o complicație a altor boli:

- ciroza alcoolică, boli asociate cu o carență de globule roșii și care reclamă, ca atare, repetate transfuzii de sânge.

Forma secundară de hemocromatoză poate fi legată de alcoolism, deoarece, pe lângă faptul că dăunează ficatului, consumul excesiv de alcool sporește absorbția de fier.

Dacă suferiți de o hemocromatoză secundară, tratamentul va viza, în primul rând, abordarea cauzelor. Va trebui, însă, să luați și *deferoxamină*, pentru a elimina excesul de fier.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența unei hemocromatoze?

Această supraîncărcare cu fier provoacă leziuni care vă afectează ficatul sau alte părți ale corpului dvs. Există numeroase simptome, dintre care unele le puteți identifica singuri:

- Aveți pielea pigmentată, cu o tentă cenușie ca ardezia, mai ales la subțiori și în zona inghinală.
- Perii de pe corp se răresc sau dispar cu desăvârșire.
- Ficatul este mărit (hipertrofiat) și dureros.
- Viața dvs. sexuală nu mai este ce era înainte: scade libidoul, se instalează chiar impotența.
- Articulațiile vă fac să suferiți.

Hemocromatoza este adeseori asociată cu un diabet (2/3 din cazuri) și/sau afecțiuni cardiace (15% din cazuri).

Hemocromatoza genetică evoluează către ciroză, cu hipertensiune portală (vedeți capitolul omonim).

Riscul de a dezvolta un carcinom hepatocelular este, la pacienții care suferă de o ciroză, superior valorii de 15%.

Cum se tratează hemocromatoza genetică?

La ora actuală, depistarea subiecților de risc se face în mod precoce, în stadiul asimptomatic al maladiei, ca urmare a metodelor următoare:

- dozarea fină a fierului hepatic, în toate formele sale;
- reperarea sistematică a familiilor supuse riscului.

Tratamentul, când este precoce, poate permite o vindecare completă. El constă, esențial, în luări regulate de sânge: o sângerare săptămânală de 400 ml, timp de doi ani. Aceasta va fi redusă progresiv până când suprasarcina ferică se va diminua sau se va normaliza. Câteodată, acest tratament are o eficiență aleatorie, când s-a instalat deja o ciroză.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Mai ales în timpul perioadei critice a tratamentului (înainte ca suprasarcina de fier să se diminueze datorită luării de sânge), reduceți-vă consumul de fier. Evident, nu slujește la nimic să „punem la loc” fierul din organism.

Pentru cei care nu suferă de hemocromatoză, doza zilnică recomandată variază, în funcție de categoriile următoare:

- Femei: 18-24 mg;
- Bărbați: 12-15 mg;
- Femei însărcinate: 24 mg;
- Femei care alăptează: 24 mg.

Dacă suferiți de hemocromatoză, este vorba, evident, de a consuma doze mai scăzute decât cele menționate mai sus. Pentru a vă ghida opțiunile alimentare, iată câteva alimente, al căror conținut de fier este deosebit de ridicat (la 100 g):

Ficat de vacă	12 mg
Fasole albă	9 mg
Stridii	7 mg
Linte	7 mg
Gălbenuș	7 mg
Mazăre uscată	6 mg
Spanac	5 mg
Carne de vacă	3 mg

Chiar dacă nu suferiți de hemocromatoză, dar ereditatea dvs. este un factor predispozant, străduiți-vă să vă creați un regim alimentar cu conținut redus de fier. Nu este, însă, necesar să reduceți complet aportul alimentar de fier.

Hepatitele

Ați auzit și ați citit multe despre ele în mijloacele de informare, cu atât mai mult cu cât este un subiect ușor de dramatizat. Trebuie să știm să facem, însă, diferența între diferitele tipuri de hepatită. Astfel, este adevărat că forma virală A este minoră – cu excepția complicațiilor, dar alte forme, dimpotrivă, pot „lovi” cu duritate. De fapt, la ora actuală, hepatitele virale reprezintă pericolul cel mai grav pentru sănătatea publică, la scara întregii planete!

Din fericire, după cum veți vedea, există mijloace simple de prevenire a contaminării. În plus, cercetările nu încetează să înainteze, pentru a veni în ajutorul persoanelor afectate. Fără a mai conta că există și soluțiile naturiste, destul de surprinzătoare, care pot să vă ajute serios, ba chiar să producă efecte spectaculoase.

Ce este hepatita?

Termenul generic de „hepatită” desemnează toate afecțiunile cu caracter inflamator ale țesuturilor funcționale ale ficatului. Aceste afecțiuni hepatice formează o mare parte a tuturor bolilor de ficat.

Care sunt diferitele grupuri de hepatite susceptibile să vă afecteze?

Hepatitele pot fi provocate de cauze foarte diferite. Medicina face, clasic, următoarele deosebiri:

- **Hepatitele virale**, la care agentul patogen este un virus;
- **Hepatitele non-virale**, datorate unor agenți non-virali: alcool, substanțe medicamentoase sau toxice, disfuncții ale sistemului imunitar (hepatite autoimune) etc.

Printre hepatite, grupul hepatitelor virale constituie, de departe, categoria cea mai importantă. Și aceasta, din două motive esențiale:

- aceste boli infecțioase sunt printre cele mai răspândite din lume;
- aceste boli se transmit cu mare ușurință, iar nivelul de mortalitate este ridicat.

Pe lângă faptul că reprezintă adevărate „pericole publice”, hepatitele virale sunt hidre cu mai multe capete. Noi forme, datorate unor viruși puțin cunoscuți sau încă neidentificați, apar ici și colo, fără ca specialiștii să poată explica faptul. Cu toate acestea, cu cât le veți cunoaște mai bine, cu atât veți putea să vă protejați mai bine.

Cele patru faze ale evoluției naturale a hepatitelor

Toate hepatitele, oricare ar fi cauza lor, pot evolua spre complicații din ce în ce mai serioase. După faza inițială de infectare și inflamare și în absența unui tratament adecvat, schema evoluției este următoarea (rețineți bine termenii menționați. Vom reveni):

Faza întâi: hepatita fulminantă sau subfulminantă

Este forma evolutivă cea mai dramatică, dar, din fericire, rară. Ea este caracterizată prin distrugerea, necroza masivă a ficatului. Această formă poate fi urmarea:

- tuturor formelor de hepatită virală (trebuie amintit că 70-80% din hepatitele fulminante decurg dintr-o contaminare cu HVB);
- hepatitelor de origine medicamentoasă sau toxică;
- unei hepatite alcoolice (mai rar).

Mortalitatea pe termen scurt este ridicată: în medie, peste 25%, dar apropiindu-se de 80% în cazurile de hepatită B.

Un transplant de ficat, efectuat de urgență, este gestul terapeutic cel mai eficient, dacă nu chiar singurul. (Vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*.)

Faza a doua: hepatita cronică

Este complicația cea mai frecventă: boala se instalează, uneori, pentru ani îndelungați. Totuși, doar anumite hepatite, mai ales cele virale (cu excepția hepatitelor A și E), sunt susceptibile să evolueze către cronicitate. Iar acest lucru, în proporții foarte variabile. Din punct de vedere strict medical,

medicul dvs. nu va utiliza termenul „hepatită cronică” decât într-unul din cazurile următoare:

- afecțiunea nu și-a oprit pe neașteptate evoluția la mai mult de șase luni de la declararea fazei acute;
- boala a fost depistată în mod fortuit, într-un stadiu deja evoluat.

Faza a treia: ciroza

Reprezintă evoluția „normală” a cca 20-25% din numărul tuturor hepatitelor cronice, în lipsa unui tratament perfect adecvat și eficient.

Starea cirotică a ficatului se caracterizează prin leziuni ireversibile. Ea poate rămâne lipsită de simptome un timp îndelungat – sau, dimpotrivă, se poate manifesta brusc prin diferite semne patologice spectaculoase.

Pentru un plus de detalii asupra cirozei, vedeți capitolul omonim din lexicul de față.

Faza a patra: hepatocarcinomul sau cancerul ficatului

Este stadiul final al evoluției unei ciroze hepatice (dar cancerul ficatului poate avea și alte cauze, sau poate fi secundar unui cancer primar localizat în alt organ). În primul rând, hepatitele virale B și C, precum și hepatita alcoolică sunt cele care evoluează spre această patologie dintre cele mai grave.

Pentru mai multe detalii asupra cancerului ficatului, vedeți capitolul omonim din acest lexic.

Fiți vigilenți: este o boală adeseori „tăcută”

Hepatitele se pot manifesta, dar nu întotdeauna, prin diverse simptome, dintre care le-ați putut afla pe cele principale, cum este icterul. (Vedeți capitolul 27, sau *Icter* din lexicul de față.) Se întâmplă frecvent ca hepatita să rămână „tăcută” (fără simptome de alertă) ani întregi. Ea nu este, atunci, descoperită decât din întâmplare, cu prilejul unui banal control medical. În acest caz, boala a apucat să provoace daune uneori grave, ale căror șanse de vindecare sunt reduse. Totuși, dacă vă găsiți vreodată în această situație, nu uitați că întotdeauna mai există mijlocul de „a face ceva”, într-un mod sau altul.

Și, dacă nu reușiți să vă vindecați ca atare, vă rămâne întotdeauna posibilitatea de a vă îmbunătăți condițiile de viață la mai multe niveluri:

- vă veți simți mai puțin obosit și veți resimți mai puține dureri;
- veți atenua impactul brutal al anumitor medicamente;
- veți dobândi moralul unui „câștigător” și nu vă veți mai lăsa dominat sau „condus” de o stare de spirit de tristețe și amărăciune;
- veți evolua pe plan personal, deoarece ați reușit să dați un „sens” încercărilor la care vă supune boala.

Ceea ce trebuie să rețineți în legătură cu hepatitele

- Hepatitele reprezintă cca 50% din bolile ficatului și ale căilor biliare.
- Ele pot fi provocate de viruși sau de alte cauze.
- Ele debutează, dar nu întotdeauna, printr-o fază acută (hepatită acută), caracteristică pe plan simptomatic.
- Anumite hepatite acute îmbracă (rareori) o formă denumită fulminantă sau subfulminantă, de extremă gravitate (mortalitate ridicată).
- Anumite hepatite pot deveni cronice, respectiv, de durată, prezentând sau nu semne patologice precise.
- Când o hepatită cronică nu este îngrijită cum trebuie, sau trece neobservată, ea se transformă în ciroză în peste 20% din cazuri, provocând leziuni ireversibile.
- Cirozele neîngrijite degenerază, în mare proporție, într-un cancer primar de ficat, cu pronostic deosebit de sumbru.
- *Există, din fericire, soluții naturiste, care vă pot fi în mare măsură de ajutor!*
- *Iar șansele dvs. de vindecare vor fi cu atât mai mari, cu cât veți fi mai conștient de ceea ce se întâmplă în corpul dvs. și nu veți întârzia să consultați un medic, atunci când un anumit număr de semne se manifestă și au tendința să se repete.*

Hepatite non-virale

Ați văzut și mai sus: virușii hepatotropi și cei cu acțiune „generalizată” (în mai mică măsură) stau la originea unei mari proporții a bolilor de ficat. Ca atare, nu trebuie să neglijați anumiți factori non-virali, dar eminamente patogeni. Aceștia sunt, mai ales, răspunzători de hepatite de o gravitate extremă în anumite cazuri. Dar, oricât vi se poate părea de surprinzător, tot hepatitele sunt ușor de prevenit cu un minim de vigilență și de igienă de viață.

1. Hepatite de origine medicamentoasă și toxică

După cum am mai subliniat în mai multe rânduri, ficatul este organul esențial care metabolizează aproape substanțele străine care pătrund în organismul dvs. prin:

- ingestie;
- inhalare;
- administrare prin injecție;
- contact prin piele;
- administrare pe cale rectală etc.

Ori, acești agenți străini diverși se pot dovedi deosebit de toxici pentru celulele ficatului, din cauzele următoare:

- O anumită substanță exercită, în sine, o activitate toxică directă asupra ficatului dvs. În acest caz, contactul său cu celulele hepatice poate provoca, în termenul cel mai scurt, leziuni, o necroză, sau chiar moartea acestora. Aceasta, bineînțeles, în funcție de doza produsului toxic absorbit. Acesta este, de exemplu, cazul toxinei conținute în ciuperca denumită buretele-viperei (*Amanita phalloides*).
- Sau, agentul toxic antrenează reacții organice, care duc la formarea în ficat de substanțe intermediare – *metaboliții reactivi* – cu efecte deosebit de toxice. Rezultă de aici o toxicitate hepatică de natură imuno-alergică. În acest caz, reacția patologică este, în general, diferită. Ea își face apariția în mod insidios și tardiv. Rezultat: rolul dozei agentului toxic este mult mai redus.

Mai multe medicamente și substanțe hepatotoxice pot provoca boli de ficat foarte diferite, cum sunt:

- hepatite acute;
- hepatite cronice;
- ciroză;
- tumori;
- steatoză etc.

(Vedeți capitolele consacrate acestor maladii ale ficatului.)

Riscurile variază, în funcție de vârstă și mediul de trai

- La subiectul în vârstă de peste 50 de ani, mare consumator de medicamente diverse, peste 50% din cazurile de hepatită acută sunt de origine medicamentoasă. Lucrul este, întrucâtva, normal: în general, medicii nu-și informează suficient pacienții în legătură cu efectele secundare ale medicamentelor și fac acest lucru și mai puțin, atunci când prescriu mai multe deodată.
- La subiecții mai tineri, hepatopatiile de origine toxică sunt și mai frecvente: necunoașterea produselor toxice, lipsă de vigilență etc.
- La toate acestea se adaugă, bineînțeles, riscurile legate de manipularea produselor toxice la locul de muncă, ca și cele generate de mediul dvs. obișnuit de viață (mușgaiuri etc.).

Oricum, bolile de ficat de origine medicamentoasă sau toxică au cunoscut o expansiune neliniștitoare de câteva decenii, până când, în mai multe spitale, a fost nevoie să se creeze unități de îngrijire specializată.

Pentru a afla mai mult, revedeți capitolele în care am trecut în revistă principalele medicamente (capitolul 20) și substanțele toxice (capitolul 22) care trebuie supravegheate îndeaproape.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- De câte ori este posibil, preferați să utilizați metode naturiste pentru a trata bolile care vă forțează să luați medicamente. Veți fi surprinși să vedeți cum multe dintre medicamentele cunoscute pot fi înlocuite de alternative lipsite de orice toxicitate.
- Examinați riscurile de toxicitate legate de profesia dvs. sau de mediul dvs. de trai. De exemplu, dați la analizat apa de la robinet.
- În paralel cu metodele de bază pentru tratarea acestor hepatite non-virale, aveți tot interesul să puneți în practică soluțiile naturiste propuse la *Hepatita virală B*. Acestea convin tuturor hepatitelor, în general.

2. Hepatite autoimune

Ați auzit, poate, vorbindu-se deja de bolile autoimune, mai ales în legătură cu artrita reumatoidă, alergiile etc. Dar se vorbește mult mai puțin de hepatitele autoimune, chiar dacă acestea sunt, din fericire, mai puțin frecvente. Ca atare, merită să le abordăm pentru ca, eventual, să vă feriți.

Ce este o hepatită autoimună?

Hepatitele autoimune sunt provocate de o dereglare a sistemului imunitar. În mod normal, organismul dvs. folosește diferite stratageme pentru a combate agenții patogeni străini care îl agrează. Printre aceste mijloace, există două varietăți de globule albe, limfocitele T și limfocitele B, deosebit de active împotriva virusilor. Aceste limfocite sunt capabile, în timp normal, să recunoască virusul și să-l atace numai pe acesta. Ori, în anumite împrejurări, încă neelucidate la ora actuală, limfocitele B și T fac confuzia între virus și celulele organismului. Ele le atacă pe acestea din urmă, antrenând o autodistrugere. Această gravă anomalie poate interveni și în lipsa oricărui germen patogen străin. Limfocitele parcă „înnebunesc”. Eleucid celulele perfect sănătoase, pe care le iau drept celule infectate sau drept virusi!

Această stare patologică antrenează maladiile denumite „autoimune”. Printre acestea, se găsesc hepatite severe non-virale, non-medicamentoase și non-toxice.

Cum pot fi detectate?

Hepatitele autoimune lovesc mult mai multe femei tinere (în 8 cazuri din 10, în vârstă de 10-40 de ani) decât bărbați. Faza acută nu se observă decât în 25% din cazuri în așa fel, încât când boala este diagnosticată, ea a trecut deja în faza de cronicitate.

În continuare, chiar în acest stadiu, un diagnostic precis este greu de formulat. Analizele serologice avansate vor fi singurele care vor permite punerea în evidență a existenței *anticorpilor specifici*.

Cum se tratează hepatita autoimună?

Tratamentul hepatitelor autoimune cronice este eficace: corticoizi, singuri sau asociați cu azatioprină. Numai că riscul de recădere la oprirea tratamentului este ridicat. În lipsa tratamentului, evoluția spre ciroză este inevitabilă.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Puneți în practică măsurile obișnuite pentru a vă întări sau a păstra în bună stare sistemul dvs. imunitar:
 - alimentați-vă sănătos;
 - reduceți stresul în mod semnificativ;
 - dați expresie aspectelor psihice negative;
 - să știți să spuneți „nu” pentru a vă afirma (un „nu” pozitiv!);
 - nu adoptați o atitudine de victimă și nu vă „sacrificați” prea mult.
- Încercați și soluțiile naturiste recomandate pentru tratarea hepatitei B. Acestea sunt valabile pentru toate tipurile de hepatită, în general.

3. Hepatite alcoolice

Alcoolul este una dintre otrăvurile cele mai violente pentru ficat (și pentru multe alte organe) și unul dintre principalii responsabili ai hepatopatiilor în țările dezvoltate, cu precădere în Franța. În plus, este un flagel social și economic cauzator de îngrozitoare ravagii. Din aceste motive, am consacrat un capitol special soluțiilor naturiste destinate învingerii alcoolismului (capitolul 19), în partea a II-a, precum și unul în lexicul de față, consacrat bolilor de ficat care iau naștere din alcoolism (vedeți pag. 210).

Hepatite virale

Diferitele hepatite virale sunt provocate de viruși foarte deosebiți unii de alții. Și, după cum știți, cercetătorii desemnează diferiții viruși printr-o literă a alfabetului:

- virusul hepatitei A (prescurtat, VHA);
- cel al hepatitei B (VHB);
- cel al hepatitei C (VHC);
- cel al hepatitei D (VHD);
- cel al hepatitei E (VHE).

Formele și evoluția hepatitelor variază mult, în funcție de tipul virusului incriminat. Veți vedea cum apar, se manifestă și evoluează diferitele varietăți de hepatite virale. Veți afla cum trebuie să vă feriți de contaminare sau cum să le tratați încă de la apariția lor și cum să le tratați, la nevoie.

Veți găsi, în cele ce urmează, și prezentarea unor diferite mijloace naturiste extrem de eficiente. În realitate, medicina naturistă are, de multe ori, să vă ofere mai mult decât medicina „oficială”, în ceea ce privește tratamentul hepatitelor cronice!

Hepatita virală A (VHA)

Este cea mai frecventă formă de hepatită virală. Peste 50% din populația Franței, în vârstă de sub 30 de ani, a fost infectată, 90% din copiii sub 15 ani sunt contaminați în țările africane.

Din fericire, este forma cea mai benignă. Nu a fost niciodată înregistrată evoluția sa către cronicitate. În plus, evoluția la hepatita fulminantă sau subfulminantă este mai mult decât rară (0,15 la 0,35% din cazuri).

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei hepatite virale A?

Perioada de incubație după contaminare variază între 15 și 45 de zile. Boala se manifestă pe neașteptate în mod acut (deși simptomele se pot, de asemenea, manifesta de manieră insidioasă). Aceste simptome sunt de tip gripal:

- febră;
- dureri de cap;
- dureri de mușchi (curbături);
- stare de slăbiciune;
- grețuri;
- lipsa poftei de mâncare;
- dureri abdominale difuze;
- ficat sensibil la palpare.

Totuși, *icterul (gălbănarea) nu apare decât în 10% din cazuri*. La copil, diareea este, uneori, singurul simptom prezent.

De asemenea, afecțiunea ca atare poate trece uneori neobservată. Ați putea crede că e doar o răceală, un guturai, o gripă, când, de fapt, este vorba de o hepatită A.

Contrar altor forme de hepatită, căutarea virusului în sânge nu prezintă nici un interes terapeutic. Aceste examene sunt, aproape întotdeauna, negative, deoarece, în momentul când se ajunge la analize, germele nu mai apare în sânge, nefiind detectabil decât în fecale. Aceasta explică, de altfel, caracterul epidemic al maladiei. În consecință, pe lângă că vă ignorați boala, propagați inconștient virusul.

Cum riscați să vă contaminați cu virusul hepatitei A?

Hepatita A este provocată de un virus al cărui acid ribonucleic (ARN) face parte din familia *Picornavirus*, fiind izolat în 1973. Acest virus este evacuat de bolnav odată cu fecalele. Din acest motiv, virusul se transmite mai ales prin apă, alimente contaminate sau chiar prin mâinile murdare. Boala face ravagii peste tot în lume, acolo unde igiena publică și individuală sunt defectuoase. Ca atare, nu numai în țările subdezvoltate, ci și în Occident, dacă regulile de igienă nu sunt respectate. Observați că ea poate îmbrăca un caracter epidemic și sporadic în anumite colectivități:





- cantine școlare sau de întreprindere, centre de alimentație;
- creșe, grădinițe sau colonii de vacanță;
- aziluri de bătrâni, spitale, centre dentare.

De asemenea, înfrunțați riscul bolii dacă lucrați ca vidanjor, gunoier, în poliție, la pompieri sau în penitenciare. Știind toate acestea, puteți preveni cu ușurință contaminarea, atât în ceea ce privește persoana dvs., dar și pentru cei de viață cărora sunteți responsabil. Dacă sunteți afectat, limitați contactul cu cei din jur. Sunteți contagios timp de cca 3 săptămâni, înainte și după apariția simptomelor.

Cum puteți evita contaminarea?

Nu mijloacele sunt cele care vă lipsesc:

- imunoterapia pasivă;
- vaccinarea;
- respectarea regulilor de igienă, stricte dar ușor de pus în practică.

Imunoterapia pasivă

Aceasta constă în injectarea de imunoglobuline, îmbogățite cu anticorpi anti-VHA. Injecția vă asigură o protecție aproape imediată (în termen de 3-5 zile). Protecția este, însă, de scurtă durată: maxim cca 3 luni. De asemenea, tratamentul este relativ costisitor (60 euro pentru o injecție de 4000 UI, recomandată pentru adulți).

Imunoterapia pasivă este justificată când există o epidemie sporadică, depistată precoce într-o regiune unde boala nu este endemică. Dimpotrivă, ea va fi de o utilitate contestabilă dacă veți călători frecvent în regiuni endemice, deoarece, în acest caz, se va impune necesitatea efectuării de injecții repetate.

Bineînțeles, tratamentul preventiv cu imunoglobuline nu vă scutește de a vă conforma strict regulilor de igienă generală (vedeți mai jos).

Vaccinarea

Cea de-a doua formă de protecție este asigurată prin vaccinul împotriva VHA. Din 1992, există în Franța un vaccin împotriva hepatitei A: *Havrix 1440*[®], pentru adulți și *Havrix 720*[®], pentru copii. El se dovedește eficient în peste 95% din cazuri, după numai 2 injecții, la interval de o lună. Veți face primul rapel după un an, iar apoi, la fiecare 5-10 ani. Imunizarea va fi, atunci, definitivă.

Autoritățile medicale recomandă vaccinarea persoanelor din categoriile de risc și celor în vârstă, care nu au intrat niciodată în contact cu virusul. Într-adevăr, mortalitatea redusă (0,1 la 0,2 de cazuri identificate) se referă aproape exclusiv la persoanele slăbite, pe plan biologic general și pe plan imunologic. Medicul dvs. ar putea, de asemenea, să vă recomande vaccinarea, dacă va trebui să vă deplasați în regiuni în care maladia este prezentă în stare endemică.

Această vaccinare poate fi justificată și dacă vă încadrați în grupurile de risc:

- militari în termen și cadre religioase, într-o zonă endemică;
- toxicomani, care își injectează drogul;
- homosexuali;
- personal sanitar;
- angajați în industria agroalimentară și în cea hotelieră etc.

În principiu, vaccinul este total lipsit de efecte secundare. Mai rămâne ca specialiștii să emită rezerve față de vaccinare în general. Dvs. trebuie să evaluați dacă avantajele au câștig de cauză asupra efectelor secundare oricând posibile – dar relativ puțin frecvente – legate de vaccinarea anti-VHA. Aceste efecte secundare sunt următoarele:

- roșeață și durere locală (9 la 22% din cazuri);
- efecte generale tranzitorii (1-2 zile), cum sunt dureri de cap, febră, anorexie (lipsa poftei de mâncare) (5 la 20% din cazuri).

Mai notați că vaccinarea anti-VHA nu este rambursată de asigurările sociale (în Franța – n.t.).

Măsurile de igienă generală

Regulile de igienă generală sunt cele fundamentale, ele aplicându-se cu titlu preventiv împotriva tuturor virusurilor hepatotropi. În cele ce urmează, trecem în revistă câteva sfaturi practice, care trebuie respectate cu strictețe dacă vă aflați într-o regiune endemică sau dacă intrați în contact cu persoane infectate, în cursul unei epidemii sporadice.

1. Atenție la ceea ce beți

- Nu beți niciodată apă de la robinet. Preferați băuturile îmbuteliate, desfăcute în fața dvs. La nevoie, sterilizați apa de la robinet, fierbând-o timp de 3-5 minute. De asemenea, pentru a vă spăla pe dinți, folosiți o apă necontaminată.
- Nu adăugați niciodată cuburi de gheață în băuturi, decât dacă acestea au fost preparate cu apă minerală, provenită dintr-o sticlă capsulată. Băuturile gazoase și berea produsă pe plan local în zone endemice trebuie, de asemenea, evitate.

2. În caz de rănire accidentală, nu curățați niciodată rana cu apă de la robinet

- Efectuați această operație exclusiv cu un dezinfectant (alcool sau alt produs similar). Consultați un medic, în funcție de gravitatea rănii.

3. Supravegheați ceea ce mâncați

- Eliminați din alimentația dvs. toate alimentele crude, chiar spălate, deoarece apa de spălare este potențial contaminată. Ca atare, nu mâncați:
 - nici fructe, nici legume nefierte (cu excepția celor care pot fi decojite) și nici salată verde;
 - nici carne, nici pește nefierte;
 - nici fructe de mare sau alte crustacee, care se consumă, de obicei, crude.

Toate aceste alimente pot fi, de asemenea, infectate cu alți germenii patogeni, decât cei care amenință celulele ficatului dvs.

4. Fiți, mai ales, prudenți, la tot ce înseamnă pești și crustacee

- Mare atenție la fructele de mare, care sunt adeseori contaminate în zonele în care tratarea apelor reziduale lasă de dorit. Se interzice consumul de scoici și alte crustacee, culese vara de pe malul mării. În fiecare an, mai multe cazuri de hepatită A sunt provocate de consumul de crustacee, stridii și alte produse ale mării, contaminate de paraziți. Pentru prevenirea problemelor, va fi suficient să fierbeți peștii și crustaceele la minim 140°C, sau să le supuneți unei scurte perioade de congelare. O temperatură de sub 0°C ucide, de asemenea, paraziții. Dacă bucătarul sushi din restaurantul dvs. preferat nu va lua aceste măsuri, este foarte posibil ca o delicioasă masă cu sushi (bulete de orez, învelite în feliuțe de pește crud sau într-o foaie de algă, specialitate culinară japoneză – n.t.) să se încheie cu grețuri și tulburări gastrointestinale.

5. Folosiți sistematic prezervativul, în timpul raporturilor sexuale

Dacă plecați în călătorie, luați cu dvs. tot materialul necesar: prezervativele găsite în anumite țări se pot dovedi lipsite de eficiență și chiar primejdioase.

Ceea ce nu trebuie uitat, dacă plecați în călătorie

Dacă intenționați să vă vaccinați, trebuie să vă programați vaccinarea cu cel puțin o lună înainte de plecarea într-o zonă în care HVA este endemic.

Cum se tratează hepatita A?

Vindecarea intervine în mod spontan și fără sechele, în termen de 1-3 săptămâni. Simptomele vor dispărea în circa zece zile. Convalescența poate dura, însă, de la câteva săptămâni la câteva luni. Sângele dvs. conține acum anticorpi specifici, care vă vor asigura o protecție totală, pe întreaga durată a vieții (imunitate dobândită). Cu toate acestea, se poate întâmpla ca o hepatită A să se agraveze și să fie urmată de recăderi (5% din cazuri). Consultați-vă, fără întârziere, medicul.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Chiar dacă hepatita se vindecă de la sine, ea poate reclama lungi perioade de odihnă. Ea vă poate absorbi ca un „vampir” toate rezervele de energie. Timp de câteva săptămâni, puteți resimți efectele unei pronunțate stări de oboseală.

Trebuie să știți că medicii nu recomandă, în mod expres, un îndelungat și total repaus la pat. A fost observat faptul că persoanele care rămân active pe plan fizic (dar cu moderație) se vindecă aproape la fel de repede ca și celelalte. Chiar când vă reluați activitatea, dați dovadă de „blândețe” față de dvs. înșivă. Dormiți mai mult decât de obicei și evitați orice sursă de stres în exces.

- Ginsengul (*Panax ginseng*) vă poate ajuta, stimulându-vă în acest caz vitalitatea. Luați 1000-3000 mg, pe o perioadă de circa o lună și jumătate.
- În ceea ce privește alimentația, puteți mânca normal. Limitați-vă, însă, consumul de alimente bogate în grăsimi și de alcool, deoarece digerarea acestora impune un mare volum de muncă ficatului.
- Pentru a vă îngriji icterul, vedeți capitolul omonim.

Hepatita virală B (VHB)

Hepatita B este o formă de hepatită virală, deosebit de periculoasă. Puține alte maladii mai antrenează o mortalitate atât de ridicată! Totuși, mai aveți încă posibilitatea de a lua frâiele în mâini, pentru a evita ce poate fi mai rău, iar acest lucru este mai ușor decât pare la prima vedere.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei hepatite acute de tip B?

Incubarea HVB durează între 1 și 4 luni (respectiv, de la 30 la 120 de zile). Primele sale manifestări clinice sunt, de cele mai multe ori, insidioase, „asimptomatice“, după cum spun specialiștii. În 20-30% din cazuri, pot apărea simptomele unei hepatite acute: sindrom gripal (acest sindrom este, de asemenea, prezent și în cazul hepatitei A. Să ne amintim că simptomele de tip gripal sunt următoarele: febră, dureri de cap, dureri în mușchi, slăbiciune, grețuri, lipsa poftei de mâncare, disconfort abdominal, ficat sensibil la palpare – n.a.), dar, în cel puțin 2/3 din cazuri, neînsoțit de apariția icterului. Din acest motiv, foarte puțini bolnavi sunt depistați în acest stadiu. Absența icterului banalizează simptomul gripal, iar căutarea VHB este, ca atare, foarte rar pusă în practică.

Notăți că, în stadiul infecției acute, doar cca 1% din cazuri evoluează către hepatita fulminantă. Această evoluție intervine foarte rapid, fiind mortală în peste 80% din cazuri. Transplantul de ficat se impune în acest caz, ca urgență absolută. (Vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*.)

O știre bună: circa 90% din cazurile de VHB evoluează în mod natural către vindecare!

Iar acest scor este ameliorat, când maladia este depistată la timp și tratată cu injecții de *imunoglobuline*. Evoluția celor 10% din cazuri, care au rămas, se îndreaptă către hepatita B cronică. (Vedeți subtitlul *Sunteți purtător cronic de VHB?* de mai jos.)

Totuși, vârsta subiectului infectat poate juca un rol major:

- numai 5% dintre adulții infectați din țările dezvoltate devin purtători cronici de virus;
- această proporție se ridică la 40%, chiar 80% la nou-născuții infectați de mamă în timpul nașterii.

Sunteți purtător cronic de VHB?

Dacă sunteți purtător cronic de VHB, faptul se poate manifesta prin leziuni de gravitate variabilă:

- Circa 1/3 dintre hepaticii B sunt așa-numiții „purtători sănătoși” (ca și în cazul SIDA). Examenele lor biologice hepatice nu relevă nici un fel de anomalie, iar leziunile inflamatorii sunt foarte discrete, chiar inexistente. Anumiți bolnavi mor din alte cauze, fără să prezinte vreodată semne de afecțiune hepatică.
- Dimpotrivă, 2/3 dintre purtătorii cronici dezvoltă leziuni hepatice diverse. Iar 70-80% dintre ei suferă de leziuni legate de o formă de hepatită cronică *persistentă*. Dacă intrați în această categorie, notați că pronosticul vital rămâne relativ optimist. Tratamentul medicamentos este destul de eficient, pentru ca, cel puțin, să limiteze necroza hepatică.
- Totuși, fiți conștienți de faptul că 1/3 dintre purtători dezvoltă o formă de hepatită cronică B denumită *activă* sau *agresivă*. Leziunile sunt, în acest caz, suficient de severe, pentru a antrena o evoluție către ciroză și, ulterior, spre cancerul ficatului.

<i>Evoluția posibilă a unei hepatite B acute</i>		
5% din cazuri = hepatită cronică		95% din cazuri = vindecare
80% din cazuri = • rămân puțin active • nu evoluează (risc redus de ciroză)	20% din cazuri = ciroză, din care 30% din cazuri evoluează în cancer primar al ficatului	

(Sursă: Dominique Pierrat, „Contamination, vaccination – tout savoir sur les hépatites”/ „Contaminare, vaccinare – să știm totul despre hepatite”, Top Santé, Paris, iulie 2000.)

Cum vă puteți proteja împotriva virusului hepatitei B (VHB)?

Caracterul extrem de contagios al hepatitei B o face să nu cruțe potențial pe nimeni. Este un motiv în plus pentru a vă incita la prudență, în funcție de următoarele moduri de transmitere:

- raporturile sexuale neprotejate și, mai ales, homosexualitatea masculină;
- legătura dintre mamă și făt în timpul nașterii, când mama este infectată;
- transfuzia de sânge, chiar dacă a fost efectuată cu peste 10-15 ani în urmă;
- injectarea intravenoasă de produse derivate din sânge (plasmă proaspătă, plachete, factori de coagulare, globule albe, gamaglobuline);
- hemofilia și tratamentele sale;
- manipularea, de către personalul sanitar, a seringilor, acelor și derivatelor de sânge posibil contaminate (de exemplu, rănirea accidentală cu un instrument contaminat);

- hemodializa (purificarea sângelui în afara corpului, așa cum o face, de pildă, rinichiul artificial);
- injectarea de droguri pe cale intravenoasă la toxicomani.

Alți factori de risc bănuți, dar nemăsurați cu precizie:

- toate intervențiile chirurgicale, chiar fără transfuzie de sânge;
- actele dentare;
- examenele medicale care impun punerea unui cateter (pe o arteră, în căile urinare);
- acupunctura;
- tatuajul;
- raderea părului la frizer sau la coafor, în condiții de igienă îndoielnică (mai ales în țările subdezvoltate, unde utilizarea aparatelor de ras de unică folosință nu este o practică sistematică).

Foarte important!

- Faceți un test de depistare, dacă ați avut un partener sexual purtător de virus B.
- Un test de depistare se impune, de asemenea, pentru cei a căror mamă era purtătoare a acestui virus.

Și nu uitați că, în toate împrejurările în care există îndoieli, cel mai bine este să vă faceți un test de depistare.

VHB se învecinează de aproape cu virusul SIDA

Mai multe grupuri de risc sunt aproape aceleași ca și pentru SIDA. Subiecții infectați cu HIV (virusul SIDA) sunt și purtători de VHB, într-o proporție extrem de ridicată: *peste 80% din cazuri numai în Franța!*

Trebuie să vă vaccinați cu orice preț împotriva hepatitei B?

Există, în prezent, un vaccin împotriva hepatitei virale B, pe care autoritățile medicale îl descriu ca dispunând de o eficiență absolută și fiind lipsit de orice efecte secundare nedorite. Și este adevărat că acest vaccin a salvat mii de vieți. Nu trebuie să vă lăsați, însă, încântați de aceste cântece de sirenă.

Iată punctul de vedere al Dr. Philippe Jajubowicz, președintele asociației „Rețeaua de vaccin pentru hepatita B” (REVAHB): „Este prima dată că un vaccin posedă efecte secundare atât de variate, de grave și frecvente, încât circa 1 la 1000 (20000) a fost victima unui accident. Aceste accidente acoperă un evantai de circa șaiszeci de patologii, printre care redutabila *scleroză în plăci*. Nu ne mai putem îndoi de realitatea diversității efectelor secundare ale acestui vaccin. Dar, în lipsa unor studii epidemiologice de dată recentă și larg utilizabile, este imposibil să cunoaștem frecvența exactă a accidentelor. Trebuie să ne așteptăm la izbucnirea unui scandal de amploare

al sângelui contaminat.“ („Hépatite B: les risques de la vaccination“/ „Hepatita B: riscurile vaccinării“, *Science et Vie*, nr. 967, Paris, aprilie 1998, pag. 80.) Această declarație, care datează din 1998, continuă să-și păstreze relevanța și astăzi.

Cercetătorii francezi au descoperit și una din cauzele tulburărilor semnalate: hidroxidul de aluminiu, un produs frecvent adăugat în multe vaccinuri, în virtutea proprietăților sale imunostimulente. Această responsabilitate a aluminului este admisă, încă din 1999, de Agenția franceză de securitate sanitară a produselor de sănătate, precum și de Organizația Mondială a Sănătății.

Așa deci, dacă ați fost vaccinat împotriva hepatitei B, întrebați-vă dacă aveți simptome greu de etichetat, mai ales dacă resimțiți o mare oboseală, dureri musculare și articulare, care durează. Din fericire, vaccinatul nu este obligatoriu decât pentru personalul sanitar. În absența vaccinării, va trebui să aplicați, fără nici o scuză, măsurile de prevenire explicate mai sus.

Cum se tratează hepatita B?

Tratamentul medical se bazează, în principal, pe un singur medicament: interferonul alfa. Notați, însă, că acesta induce numeroase efecte secundare nedorite.

A mai fost încercat, cu oarecare succes, și un alt antiviral: *vidarabina*. Acest medicament provoacă, însă, neuropatii periferice, care reclamă oprirea imediată a tratamentului.

Iată, deci, o serie de bune motive pentru a examina atent oferta medicinei naturiste.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Bucurându-se de o bună reputație profesională, Dr. James F. Balch și soția sa, Phyllis A. Balch (diplomată a Asociației americane a consultanților în nutriție), activează, de mai mulți ani, în domeniul sănătății. Ei au publicat, mai ales, o lucrare excelentă, *Prescription for Nutritional Healing* / „Recomandări pentru vindecarea cu mijloace naturiste“, în care împărtășesc tratamentele următoare împotriva diferitelor forme de hepatită. Iată, în continuare, o selecție a produselor pe care le recomandă pentru tratarea hepatitei B, ca și pentru cea a hepatitelor în general.

Suplimente esențiale

- *Extracte de armurariu (Silybum marianum)*. Luați 2-3 capsule pe zi, pentru a ameliora funcționarea ficatului și a favoriza regenerarea sa celulară. Revedeți, de asemenea, capitolul referitor la fitoterapie, pentru a ști mai mult despre această plantă.
- *Extracte de ficat deshidratat*. Respectați posologia indicată de producător. Sub formă de injecții intramusculare, extractele de ficat deshidratat aduc o ameliorare rapidă a funcției hepatice. Doza recomandată este de 1-2 cc de extract. (Pentru mai multe detalii asupra acestui produs, vedeți capitolul 5.)

Suplimente deosebit de importante

- *Factorul bifido*. Respectați recomandările producătorului. Factorul bifido permite normalizarea funcționării ficatului și vindecarea acestuia.
- *Coenzima Q10*. Luați 60 mg pe zi, cu scopul de a vă întări sistemul imunitar în caz de infecție virală (pentru un supliment de detalii asupra produsului, vedeți capitolul 5).
- *Germaniu*. Luați 200 mg pe zi, pentru a favoriza o mai bună oxigenare celulară și pentru a atenua durerile. (Pentru detalii suplimentare, vedeți capitolul 5.)
- *Lecitină*. Luați, înainte de masă, în conformitate cu posologia indicată în prospect. Lecitina protejează celulele ficatului, ajutându-l să gestioneze mai bine grăsimile (pentru detalii suplimentare, vedeți capitolul 5).
- *Superoxid dismutaza*. Respectați indicațiile înscrise în prospect. Superoxid dismutaza este un puternic antioxidant, care contribuie la neutralizarea daunelor provocate de radicalii liberi.
- *Vitaminele complexului B, integrate într-o formulă multivitaminică, plus vitamina B₁₂, colină, inozitol și niacină (B₃)*. Vitaminele din complexul B sunt esențiale pentru buna funcționare a ficatului. Puteți lua B₁₂ sub formă de comprimate, dar câteodată sunt necesare și injecții. În ceea ce privește colina și inozitolul, mențineți-vă la nivelul dozelor indicate în prospect.

Cuplul de medici Balch recomandă limitarea dozei de niacină la 50 mg, de două ori pe zi, deoarece dozele ridicate pot dăuna ficatului.

Suplimente importante

- *Betaină HCl și multienzime*. Aceste două suplimente ajută unei mai bune digestii. Respectați indicațiile din prospect.
- *Calciu și magneziu (aspartat)*. Luați zilnic 1500 mg de calciu și 1000 mg de magneziu. Calciul și magneziul sunt esențiale pentru coagularea sanguină, ceea ce reprezintă o problemă în caz de maladie hepatică.
- *L-metionină și L-cisteină*. Luați câte 500 mg, de două ori pe zi, pe stomacul gol, împreună cu câte o cantitate redusă din vitaminele B₆ și C. Acești doi aminoacizi contribuie la dezintoxicarea ficatului. (Recomandarea Dr. Balch în ceea ce privește L-metionina și L-cisteina nu întrunește unanimitatea. Potrivit lui Frédéric Le Cren, autorul lucrării *Les antioxydants – La révolution du XX^e siècle/ „Antioxidanții – Revoluția secolului al XX-lea“*, utilizarea L-metioninei și a L-cisteinei, sub formă de suplimente alimentare, este departe de a constitui o soluție recomandabilă. Aceste două substanțe ar implica efecte secundare nedorite destul de importante, cum ar fi intoxicare, calculi renali, la vezică, la uretră... De altfel, *Immunocal*[®], un produs naturist brevetat, este mult mai indicat. Așa cum menționa Frédéric Le Cren, acest complement alimentar natural a traversat toate etapele cercetării clinice, la care sunt supuse, în mod normal, toate medicamentele. Acțiunea sa blândă previne efectele secundare nedorite.

Chiar dacă suferiți de o *intoleranță față de lapte*, puteți lua acest supliment, deoarece nu conține decât 1% lactoză. Singurele persoane cărora le este contraindicat acest complement sunt cele care au primit o grefă de organ și cele care sunt *alergice la lapte*. În treacăt fie spus, *există o diferență între intoleranța și alergia la lapte*. Acest produs acționează atât asupra hepatitei B, cât și a hepatitei C. *Immunocal®* este disponibil peste tot în lume (pentru a afla cum puteți să vi-l procurați, vedeți capitolul 5 – n.a.).

- *Proteine (fără aminoacizi)*. Respectați recomandările producătorului. Dacă vă este necesar un supliment de proteine, optați pentru acest tip de proteine.
- *Acizi grași nesaturați (ulei de enoteriu, de somon etc.)*. Respectați indicațiile producătorului. Acizii grași nesaturați combat inflamarea ficatului și reduc nivelul grăsimilor din sânge.

Suplimente utile

- *Pancreas crud*. Respectați posologia din prospect. Acest supliment ușurează digestia și îmbunătățește funcția pancreatică.
- *Emulsie de vitamina A*. Luați, zilnic, 25000 UI. Ficatul asimilează mai ușor vitamina A sub formă de emulsie, mai degrabă decât sub formă de comprimate. În acest ultim caz, ficatul trebuie să transforme betacarotenul în vitamina A, ceea ce îi solicită un efort suplimentar. Luată sub formă de emulsie, vitamina A nu impune nici o sarcină suplimentară ficatului.
- *Vitamina C și bioflavonoizi*. Luați 3000-5000 mg zilnic, pentru a vă ajuta organismul să se protejeze mai bine împotriva virusilor.

Alte recomandări

- Mizați pe **armurariu, ridiche neagră și păpădie**, pentru a vă regenera ficatul. (De asemenea, revedeți capitolul 7, pentru a ști mai multe despre aceste plante.)
- Timp de 2-4 săptămâni, hrăniți-vă exclusiv cu legume crude și fructe. Beți suc de legume verzi, suc de morcovi și de sfeclă. Începeți această cură printr-un post de scurtă durată (vedeți capitolul 6).
- Evitați să consumați grăsimi, alcool, zaharuri, ca și orice aliment prelucrat industrial. De asemenea, lăsați de o parte toate medicamentele care nu v-au fost prescrise de medic. Beți numai apă distilată. Evitați să mâncați fructe de mare și pește crud, ca și orice proteine de origine animală.
- Faceți spălături cu clorofilă, de 3 ori pe săptămână. Injectați circa 1 litru de lichid și rețineți-l timp de 15 minute.

Hepatita virală C (VHC)

Ați auzit vorbindu-se mult de acest subiect, în timpul scandalului sângelui contaminat. Hepatita virală C este, probabil, forma de hepatită virală cea mai periculoasă la ora actuală. Concluzia ține, mai ales, de faptul că această boală este, în majoritatea cazurilor, depistată foarte târziu.

<i>Evoluția posibilă a unei hepatite C acute</i>			
80% din cazuri = hepatită cronică			20% din cazuri = vindecare
50% din cazuri = • rămâne puțin activă • nu evoluează (risc redus de ciroză)	30% din cazuri = • devine moderat activă	20% din cazuri = • devine foarte activă • ciroză (înainte de 10 ani)	
30% din cazuri = cancer primar al ficatului (după 15-20 ani)			

Sursă: Dominique Pierrat, „Contamination, vaccination – tout savoir sur les hépatites”/ „Contaminare, vaccinare – să știm totul despre hepatite”, *Top Santé*, Paris, iulie 2000.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei hepatite virale C?

Ele sunt destul de asemănătoare cu cele ale hepatitei B (vedeți pag. 270), cu excepția câtorva aspecte:

- Hepatita C este, adeseori, asimptomatică.
- Existența unui icter în faza acută este net mai rară decât la hepatita B.
- Evoluția către hepatita fulminantă este doar excepțională.

Semnele unei HVC activă, în faza inițială a infecției, evocă, atunci când ele există, toate celelalte forme de hepatite virale (perioada de incubatie este de 30-150 zile). De asemenea, remarcați faptul că și un doctor foarte bun se mai poate înșela în stabilirea diagnosticului. Ca atare, nu ezitați să mai consultați cel puțin încă un medic, chiar un specialist, pentru „a ști cât e ceasul”.

Numai analizele de sânge sunt, eventual, capabile să releve prezența anticorpilor anti-VHC

Prezența VHC este depistată prin analize indirecte, care pun în evidență existența anticorpilor anti-VHC. Urmele de virus, ca atare, rămân indetectabile prin testele biologice disponibile. În lipsa acestor teste, doza enzimelor (transaminaze) prezente în ficatul dvs. îl poate alerta pe medicul dvs.

Depistarea bolii nu este evidentă

Depistarea hepatitei C nu este ușoară. În Franța, la 150000 de cazuri depistate, se apreciază că cca 350000 rămân necunoscute. Peste 2/3 din persoanele contaminate nu sunt, deci, conștiente de boala lor.

În pofida acestui procentaj redus de pacienți care reclamă îngrijiri, sistemul medical răspunde cu greutate acestei cereri. O primă întâlnire cu medicul poate dura 3-4 luni, iar pentru o biopsie, trebuie să așteptați circa 6 luni.

Această situație este cu atât mai neliniștitoare, cu cât numărul pacienților grav afectați crește fără încetare. Se știe că virusul hepatitei C întârzie 20-30 de ani pentru a-și completa acțiunea răufăcătoare. Deci, abia astăzi suntem confrunțați cu numeroasele contaminări intervenite între anii 1970 - 1980! După cum puteți constata, o abordare preventivă rămâne modul cel mai bun și soluția cea mai înțeleaptă.

Cum riscați să fiți contaminat de virusul hepatitei C?

VHC se transmite, mai ales, prin sânge și derivatele acestuia. În Franța, se apreciază că 50% dintre subiecții afectați de hepatită C au fost contaminați în cursul transfuziilor de sânge sau de produse derivate. Un alt 25% dintre bolnavi sunt toxicomani, care și-au transmis virusul prin injecții intravenoase cu seringi contaminate.

În aproape 25% dintre cazurile rămase, modul de transmitere rămâne nestabilit sau necunoscut!

Cercetătorii bănuie că transmiterea bolii se realizează printr-o plagă sau o rană provocate de un instrument infectat. Se ține seama și de transmiterea de la mamă la copil, dar aceasta nu a fost încă definită cu precizie.

În ceea ce privește transmiterea pe cale sexuală, ea face încă obiect de discuții între specialiști. Nu neglijați, însă, să vă protejați în timpul raporturilor sexuale, deoarece acest lucru rămâne valid pentru mai multe maladii, inclusiv cele de ordin hepatic.

Cum să ne protejăm?

Fiind conștienți de riscurile pe care le aveți de înfruntat, precum și de simptome, puteți, cel puțin, să reduceți aceste riscuri la nivelul contaminării prin sânge.

Pentru a cunoaște cu precizie factorii de risc potențiali, pe latura sanguină, consultați lista modurilor de transmitere în *Cum vă puteți proteja împotriva virusului hepatitei B (VHB)?* de la capitolul precedent (*Hepatita virală B*).

Aveți cel puțin trei motive pentru a vă dubla prudența

- Virusul poate rămâne inactiv, total lipsit de manifestări, timp de mai mulți ani, chiar câteva decenii.
- Există și problema „purătorilor sănătoși” (vedeți pag. 271).
- VHC posedă o variabilitate genetică deosebit de importantă. Ca și virusul SIDA, el își poate schimba forma. Ca atare, la ora actuală, nu există un vaccin împotriva VHC. Punerea la punct a unui astfel de vaccin ridică aceleași probleme ca și pentru cel al SIDA, din cauza acestei variabilități genetice.

Cum se tratează hepatita C?

Potrivit Dr. Andrew Weil (vedeți mai jos), medicina convențională oferă un tratament pe bază de interferon alfa și alte medicamente antivirale, care nu sunt nici deosebit de eficiente și nici lipsite de efecte secundare. Iată câteva precizări în legătură cu ele.

Interferonul alfa

Tratamentul cel mai eficient de care medicina dispunea până de curând era interferonul, o substanță secretată de organismul uman. Tot după dr. Weil, nivelul inițial de reacții pozitive la interferon alfa se ridică la cca 35-40%, ceea ce nu protejează împotriva unei eventuale recăderi. Se apreciază că numai 15-20% dintre pacienți dobândesc o vindecare completă. În ceea ce privește reacțiile nedorite, printre ele se numără:

- diareea
- depresia
- durerile de cap
- scăderea poftei de mâncare

Numai un specialist în boli hepatice va fi în măsură să stabilească dacă recurgerea la acest tratament este necesară. Totul depinde de gradul de afectare a ficatului.

Un nou medicament: ribavirina

Din iunie 1999, un nou medicament și-a făcut apariția în farmaciile din Franța. Este vorba de *ribavirină* (*Rebetol*[®]). Asocierea sa cu interferonul permite vindecarea a cel puțin 40% dintre bolnavi. O ameliorare clară!

Iar în cazul pacienților care au făcut o recădere după un monotratement cu interferon, biterapia aduce vindecarea în 50% din cazuri, în raport cu cei 5% obținuți după un al doilea tratament cu interferon.

Vă convine acest tratament?

Pentru a fi eligibilă la tratament, încărcarea dvs. virală trebuie să aibă un nivel ridicat. Biterapia este rezervată pacienților afectați de o hepatită cronică gravă, care riscă să evolueze către ciroză, ceea ce nu este cazul tuturor bolnavilor. În funcție de profilul bolnavului, tratamentul poate dura 6-12 luni, pe bază de 3 injecții săptămânale cu interferon, în asociere cu administrarea orală de ribavirină, de 2 ori pe zi.

Eficient, dar penibil!

Acest nou tratament împotriva hepatitei C nu este, din nefericire, lipsit de efecte secundare:

- La un număr ridicat de pacienți, „cocteilul” provocat de oboseală și durerile de cap are o mare importanță.
- 1/3 dintre pacienți trec prin episoade de depresie, a căror gravitate justifică o încetare a tratamentului.
- La 10% dintre pacienți, tratamentul antrenează o anemie severă, afectând mai ales persoanele în vârstă și pe cele care suferă de maladii coronariene.

Ansamblul acestor efecte secundare justifică încetarea tratamentului în 10-20% din cazuri. Să mai menționăm că ribavirina poate antrena malformații fetale. Deci, este complet contraindicată pentru femeile însărcinate și cele care doresc să rămână. Pentru a fi tratate, femeile aflate la vârsta procreării trebuie să facă un test de graviditate, care va fi repetat în fiecare lună, până la 4 luni

după tratament. Pe scurt, aveți fără îndoială interesul de a vă întoarce la blânda medicină naturistă înainte de a lua în considerare acest tratament. În acest sens vedeți sugestiile care urmează. (sursa: *Science et Vie*, nr. 990, martie 2000.)

Atenție!

Dr. Weil preciza că, în caz de infectare, soțul sau soția va trebui absolut necesar să se imunizeze împotriva hepatitei B. Combinația acestor două forme de hepatită este deosebit de gravă.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Medicina clasică este departe de a fi bine echipată în vederea combaterii virusului hepatitei C. Ca atare, aveți tot interesul să încercați metodele naturiste, deosebit de promițătoare. Dr. Andrew Weil, pe care l-am menționat puțin mai sus, este un medic american recunoscut în domeniul metodelor de sănătate alternative. El a scris câteva lucrări excelente, precum și o mulțime de articole pentru a-și ajuta cititorii să-și ia sănătatea în propriile mâini.

Iată recomandările pe care le-a adresat unei cititoare, care-l întrebase cum se putea îngriji unul dintre prietenii ei, suferind de o hepatită C:

- Nu beți alcool.
- Nu consumați nici un fel de drog, de orice natură ar fi acesta și nici medicamente, fie ele prescrise de un medic sau vândute fără rețetă.
- Limitați-vă consumul de proteine la numai o porție sau chiar mai puțin la fiecare masă.
- Luați antioxidante în fiecare zi:
 - 25000 UI de betacaroten,
 - 400-800 UI de vitamina E din surse naturale,
 - 1000 mg de vitamina C (de două ori pe zi),
 - 1000 mcg de seleniu (vedeți motivul în *Soluțiile naturiste* de la capitolul *Cancere primare ale ficatului*).
- Beți multă apă, cel puțin 8 pahare pe zi.
- Frecvențați regulat o saună (2-3 ori pe săptămână).
- Luați **armurariu** (*Silybum marianum*), o plantă care protejează ficatul: 2 capsule de extract standardizat de 50 mg fiecare, de 2 ori pe zi. Pentru un plus de detalii, vedeți capitolul 7.
- De asemenea luați și alte plante care protejează ficatul, cum este, de exemplu, **schisandra** (*Schisandra chinensis*). Dar, deoarece nu dispunem de extracte standard din această plantă, este greu de recomandat un dozaj precis.

Idealul este să vă conformați recomandărilor unui practician al medicinei tradiționale chineze, care dispune de o bună experiență în tratamentul hepatitelor cronice.

(Sursa: „Your Health Questions Answers by the Leaders in Natural Medicine about Seriousness of Hepatitis C”/ „Răspunsuri la problemele legate de sănătatea dvs., oferite de personalități din lumea medicinei naturiste, cu privire la seriozitatea hepatitei C”, *Natural Health*, martie 1999).

Argila contribuie la tratarea hepatitelor și a cirozelor ficatului

Argila poate, de asemenea, să vă aducă mari servicii în caz de hepatită. Pentru a ști cum s-o utilizați, vedeți pag. 246 la *Ciroza ficatului*.

Dar încă nu este totul

- În Japonia, **lemnul-dulce** (*Glycyrrhiza glabra*), folosit sub formă de extract intravenos, este un tratament clasic pentru hepatita C. Pentru a ști mai mult, vedeți *Soluțiile naturiste* de la *Cancere primare ale ficatului*.
- Încercați și celelalte soluții naturiste, formulate în capitolul consacrat hepatitei B. Toate acestea sunt valabile pentru toate formele de hepatită în general.
- Pentru a completa recomandările Dr. Andrew Weil, vedeți și metoda Dr. Berkson, de la capitolul 5.

Aveți în vedere un transplant?

Transplantul de ficat pare să-și facă pacienții fericiți în totalitate. Așa cum informa Catherine C. din Boulogne- Billancourt:

„(...) acest transplant mi-a redat viața. Era singura soluție și m-am folosit de această șansă. În ziua de astăzi, pot trăi practic normal, cu sprijinul necondiționat al soțului și copiilor mei. Am 59 de ani și trăiesc! Mănânc mult pește, fără să țin vreun anumit regim alimentar, cu excepția restricțiilor la alcool și sare.” (*Santé Magazine*, ianuarie 1995, pag. 40-41).

În domeniul transplantării, există știri excelente: din ce în ce mai mulți oameni – în perfectă sănătate – sunt gata să-și doneze ficatul. Altfel spus, nu mai este nevoie ca cineva să moară pentru ca altcineva să poată continua să trăiască cu un alt ficat decât cel propriu.

Și mai bine: „(...) puteți ști tot ce doriți să cunoașteți în legătură cu donatorul, ceea ce nu este cazul cu un cadavru”, explică Dr. Andrew Klein, director pentru transplanturi la spitalul John Hopkins, din Baltimore.

Neîndoielnic, există anumite riscuri legate de transplant, atât pentru cel care primește ficatul, cât și pentru donator. Dar trebuie să ne înțelegem asupra expresiei „să-ți dai ficatul”, care face lucrurile mult mai dramatice decât sunt. În realitate, ficatul bolnav este înlăturat și înlocuit cu cca 60% din ficatul donatorului. Într-o primă etapă, primitorul și donatorul trăiesc, fiecare, cu câte o porțiune de ficat. Dar, mulțumită capacității de autoregenerare naturală a ficatului (vedeți capitolul 24), ficatul ambilor își va regăsi dimensiunile normale în termen de 4-6 săptămâni. În ceea ce privește nivelul de succes al transplantului după 5 ani, acesta este de 80%.

Medicul american Andrew Weil, deja menționat, apreciază că nu trebuie făcute transplanturi doar de dragul transplantului. Iată ce spunea el, în legătură cu recomandările sale, pe care le-am citat puțin mai înainte:

„Nu uitați că medicina convențională are tendința să fie alarmistă. Este de crezut că toți pacienții se îndreaptă direct către un transplant de ficat, în timp ce, în realitate, mai multe cazuri de hepatită C pot fi stăpânite prin metodele menționate anterior.” (*Ask the Experts – Seriousness of Hepatitis C* „Consultați experții – seriozitatea hepatitei C”, *Natural Health*, martie 1999).

Introducerea măduvei osoase în ficat: un prim pas spre ficatul artificial

Măduva osoasă poate conține celule-tulpină din care este constituit ficatul. Această ipoteză a fost formulată de cercetătorii americani, care, după ce au eliminat complet măduva osoasă a unor șoareci femele, au înlocuit-o prin măduvă provenind de la șoareci masculi. După câteva luni, ei au constatat că ficatul șoarecilor conținea 2% de celule purtătoare ale cromozomului Y, o caracteristică a genului masculin. Mai trebuie găsit mijlocul de a identifica, printre celulele măduvei osoase, celulele-tulpină ale ficatului.

Dacă cercetătorii vor reuși, descoperirea lor ar putea duce la aplicații practice deosebit de interesante: grefarea unor celule-tulpină, mai degrabă decât de bucăți de ficat sau chiar ficiți întregi. Ar putea fi produși chiar ficiți artificiali, pentru aprovizionarea băncilor de organe. După cum vedeți, toate speranțele sunt permise.

(Sursă: *Science et Vie*, nr. 990, martie 2000).

Transplanturi la copii foarte mici

Vedeți *Ciroza ficatului la un copil de 15 zile: o revoluție în istoria transplanturilor de la capitolul *Ciroza ficatului**.

Hepatita virală D sau Delta (VHD)

Este forma cea mai deconcertantă de hepatită virală. Într-adevăr, virusul în cauză (VHD) depinde de virusul hepatitei B pentru a se putea dezvolta și multiplica în organismul uman! El provoacă două forme de infecție acută, după o perioadă de incubație de 20-90 de zile, cel mai adesea fără simptome (icterul este destul de rar):

- o co-infecție: bolnavul este infectat simultan de virusul VHB și de cel VHD. Această formă evoluează numai rareori către cronicitate (numai 5% din cazuri);
- o suprainfecție: infectarea cu VHD intervine la un bolnav deja purtător de virus al hepatitei B. În această formă, 80% dintre subiecții afectați devin purtători cronici.

Boala poate îmbrăca o formă acută, chiar fulminantă.

În caz de cronicitate, trecerea la ciroză se efectuează rapid: în mai puțin de 2 ani, în 15% din cazuri.

Notăți, totuși, că forma cronică a acestei hepatite virale nu privește decât un număr de bolnavi mult mai redus decât în cazul hepatitelor B și C.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei hepatite virale D?

Într-o primă fază, acestea vor fi:

- grețuri,
- pierderea poftei de mâncare,
- dureri articulare,
- oboseală.

De asemenea, puteți avea și febră (deși nu foarte accentuată). Iar dacă aveți un ficat mărit, veți simți o jenă sau o durere sub marginea inferioară a coastelor, în dreapta. În continuare, își poate face apariția un icter.

Cum se propagă hepatita virală D?

Contaminarea și transmiterea VHD sunt identice cu cele ale hepatitei B (consultați capitolul omonim). Ele se referă în esență la toxicomani, care-și fac injecții intravenoase și la homosexuali. Transmiterea pe cale sexuală rămâne încă în discuție. În schimb, nu s-au înregistrat niciodată contaminări prin intermediul alimentelor sau al băuturilor infectate.

În mod curios, zonele geografice unde boala face ravagii sub forma unei endemii intense, nu se suprapun exact cu cele ale hepatitei B. În timp ce aceasta din urmă lovește milioane de persoane în Africa și Asia, hepatita D este puțin frecventă în aceste regiuni.

În schimb, forma D este întâlnită în bazinul mediteranean, cu precădere în sudul Italiei, în Europa de Est, în America Centrală și de Sud, ca și în Europa de Nord.

Cum să vă protejați împotriva virusului hepatitei D

Prevenirea VHD se suprapune cu cea a VHB. În imensa majoritate a cazurilor, VHD nu se dezvoltă decât în prezența VHB. În consecință, vaccinarea împotriva hepatitei B constituie un mijloc eficient de protecție împotriva hepatitei D, ținând seama, bineînțeles, de posibilele rezerve în ceea ce privește vaccinarea. (Vedeți *Hepatita virală B*, la pag. 270).

O serie de cercetări sunt în curs de desfășurare, pentru punerea la punct a unui vaccin specific anti-VHD, în mod particular indicat tuturor purtătorilor cronici de VHB încă necontaminați de VHD. Până la realizarea acestuia, regulile de igienă generală menționate mai sus rămân esențiale pentru prevenirea unei suprainfecții.

Cum se tratează?

Tratamentul hepatitei virale cronice D este identic cu cel al formelor B și C, respectiv pe bază de interferon alfa. Totuși, amintiți-vă că oprirea tratamentului antrenează recăderi frecvente. De aceea, specialiștii au luat în considerare un tratament de lungă durată cu doze reduse, de îndată ce multiplicarea virusului a fost oprită sau atenuată.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- În paralel cu metodele de bază pentru tratarea hepatitei D, aveți tot interesul să încercați și soluțiile naturiste propuse în capitolul consacrat hepatitei B. Acestea sunt valabile pentru toate formele de hepatită, în general.
- Pentru tratarea icterului, vedeți capitolul omonim.

Hepatita virală E (VHE)

Această formă de hepatită virală este relativ marginală în țările occidentale. Într-adevăr, repartizarea sa geografică (în stare endemică) este destul de bine circumscrisă mai ales Indiei, Asiei de Sud-Est, Africii subsaheliene și Mexicului.

Subiecții europeni infectați dobândesc, practic, virusul la întoarcerea dintr-o călătorie făcută într-o regiune unde infecția este endemică. Aceasta nu înseamnă că ați fi în întregime la adăpost. Fiți conștienți de pericol dacă vă veți deplasa într-una din regiunile mai sus-menționate, sau dacă veți veni în contact mai mult sau mai puțin intim cu o persoană care a revenit dintr-o astfel de călătorie.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența unei hepatite virale E?

Boala se manifestă printr-un debut brutal, cu febră puternică, diaree și grețuri. Riscați să resimțiți – și este cazul în mod frecvent – o jenă sau chiar o durere directă sub marginea inferioară a coastelor, în dreapta. Faza de icter durează în medie 3-6 săptămâni. Acesta nu este, însă, un simptom frecvent.

Nu se înregistrează niciodată trecerea hepatitei E la cronicitate. Notăți, însă, că imunitatea naturală, dobândită de bolnavi după o asemenea infecție, este limitată în timp. Cazuri de reinfectare au fost, într-adevăr, semnalate în diferite zone.

Cum se transmite virusul hepatitei E?

Virusul răspunzător nu a fost identificat decât în 1990. Perioada sa de incubație este de la 10 la 42 de zile. Transmiterea bolii se face prin ingerarea de alimente sau apă de băut contaminate, așa cum este și cazul pentru hepatita A.

Destul de benign în Europa, HVE ridică, dimpotrivă, o mare problemă de sănătate publică în regiunile endemice. În zonele respective predomină condițiile deplorabile de igienă, care favorizează contaminarea pe scară largă, cu epidemii sporadice, severe.

Cum să vă protejați de virusul hepatitei E

Dat fiind modul de transmitere pe cale bucală sau prin atingerea fecalelor, tipic pentru VHE, măsurile de prevenire sunt identice cu cele indicate pentru hepatita A (vedeți pag. 266). În călătorie, aceste măsuri de bază constituie singurele mijloace de prevenire posibilă, deoarece încă nu există nici un vaccin disponibil.

Foarte important

Riscul unei hepatite fulminante E rămâne foarte ridicat (20%) la femeile însărcinate, așa că nu vă este recomandat să călătoriți, în perioada sarcinii, în țări unde hepatita E face ravagii în stare endemică.

De asemenea, măsuri draconice de igienă se impun a fi luate dacă soțul/soția dvs. (sau orice alt membru de familie care locuiește sub același acoperiș cu dvs.) se întoarce după o ședere într-o regiune endemică. Acest lucru este valabil chiar și în lipsa oricărui semn de contaminare cu VHE a călătorului respectiv.

Cum se tratează?

La fel ca și hepatita A, această maladie este de natură acută și se vindecă de la sine în câteva săptămâni, fără să lase sechele. În majoritatea cazurilor, impactul său general fiind relativ minor, medicina nu propune nimic specific pentru tratarea bolii.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Odihniți-vă, de îndată ce resimțiți nevoia.
- Ajutați-vă ficatul, privilegiindu-i pe „prieteni” și evitându-i pe „dușmanii” săi (vedeți părțile I și a II-a). Limitați-vă, în special, consumul de materii grase și de alcool.
- Vă puteți ușura durerile cu ajutorul compreselor cu argilă, compreselor calde sau magnetilor (aplicați pe abdomen), sau chiar cu băi calde la picioare (vedeți capitolele referitoare la folosirea argilei, hidroterapie și magnetoterapie).
- Pentru îngrijirea icterului, vedeți capitolul omonim.

Hepatitele virale non-A, non-B, non-C, non-D, non-E

Echipele de cercetători europeni și americani au fost confrunțați, în cursul ultimilor ani, cu forme de hepatite virale, al căror agent cauzator nu aparținea nici unuia dintre tipurile cunoscute și identificate până în ziua de astăzi: A, B, C, D și E.

Ei vorbesc de hepatite virale F, G, poate chiar și H... Suntem abia în stadiul preliminar al cercetărilor, dar iată câteva precizări asupra hepatitelor F și G.

Virusul hepatitei F (VHF)

Cercetătorii indieni au izolat, la sfârșitul lui decembrie 1994, un nou virus, la bolnavi prezentând cu toții semnele unei hepatite virale. Ei au botezat acest nou germen „virusul hepatitei F”. Acesta s-ar transmite pe cale oral-fecală.

Virusul hepatitei G (VHG)

O altă echipă de cercetători, americană de această dată, a descoperit recent un alt virus hepatic. Este singurul nou agent responsabil de apariția hepatitei, care pare să fie identificat în starea actuală a cercetărilor. El a fost denumit

„virusul hepatitei G“. Deși aparține familiei *flavivirusilor*, ca și VHC, acest virus este foarte diferit de agentul hepatitei C.

Notăți că persoanele atinse de o hepatită G sunt adeseori infectate, în același timp, de o hepatită B sau C, sau chiar de amândouă dintr-odată!

Transmiterea hepatitei G s-ar face pe alte căi decât cea orală: injecții etc. Ca atare, ea îi amenință pe toxicomani, dar ar putea să se refere și la persoanele care au trecut prin mai multe transfuzii de sânge.

Acest virus provoacă hepatite acute, care evoluează spontan către vindecare sau către cronicitate, dar în măsură mult mai redusă decât HVC. Nu se știe prea mult până în momentul de față.

Cum să vă protejați împotriva hepatitelor virale non-A, non-B, non-C, non-D, non-E

Datorită datei foarte recente a descoperirii lor, precum și ignoranței cercetătorilor față de acești alți agenți ai hepatitelor virale, este greu să vă precizăm măsuri profilactice 100% fondate pe criterii medicale. Totuși, în cazul *hepatitei F*, care este transmisă prin ingerarea de alimente sau apă de băut contaminate, este necesar să se aplice, în principiu, măsurile de prevenire utilizate pentru hepatita A. Sursele potențiale de contaminare sunt identice.

În ceea ce privește *hepatita G*, a cărei transmitere se realizează prin sânge, aplicați aceleași reguli de igienă generală ca și pentru hepatita B.

Măsurile de igienă recomandate în aceste două cazuri sunt, oricum, benefice pentru sănătatea dvs., în pofida caracterului lor întrucâtva restrictiv.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

În paralel cu metodele de bază pentru tratarea acestor două forme de hepatită, aveți tot interesul să încercați și soluțiile naturiste propuse în capitolul consacrat hepatitei B. Acestea sunt valabile pentru toate formele de hepatită în general.

Hepatite virale datorate altor viruși

Hepatitele virale (A, B, C, D, E și, poate, F și G) descrise mai sus sunt provocate de viruși care, de obicei, nu vă atacă decât ficatul. Există, însă și viruși care acționează, cumva, în mod „generalizat“. Respectiv, ei sunt capabili să infecteze diferite organe sau țesuturi ale organismului dvs., fiind de asemenea capabili, în anumite circumstanțe, să provoace și hepatite. Ei sunt incriminați când nici unul dintre marcatorii specifici ai virușilor strict hepatotropi nu este descoperit pe parcursul unei hepatite virale dovedite. Acești viruși cu acțiune „generalizantă“ declanșează un număr relativ limitat de hepatite.

Nu vom face decât să-i menționăm, pentru ca dvs. sau medicul dvs. să vă gândiți la prezența unei hepatite virale a cărei cauză pare învăluită în mister.



Hepatitele provocate de *Herpes simplex*

Virusul herpesului este, de obicei, răspunzător de două tipuri de infecții:

- infecții bucale, oculare, neurologice, cutanate (localizate pe față și pe trunchi);
- infecții genitale și ale membrilor inferioare.

Acești viruși pot provoca și hepatite la adulții cu imunodepresie. Cu alte cuvinte, la cei infectați cu virusul SIDA, cei care au suferit un transplant de organe sau cei aflați sub tratament citostatic chimioterapeutic.

La nou-născut, hepatita poate face parte din tabloul unei infecții herpetice diseminate. Hepatitele provocate de *Herpes simplex* rămân, totuși, rare și absolut excepționale la adulții nemarcați de imunodepresie.

Hepatitele provocate de virusul Epstein-Barr

Virusul Epstein-Barr (EBV) este agentul mononucleozei infecțioase. Această infecție poate îmbrăca forme hepatice (hepatită interstițială cu sau fără icter), ale cărei caracteristici seamănă sau evocă o hepatită virală. Pronosticul este, de obicei, benign. Nu există tratament specific.

Hepatitele provocate de citomegalovirus

Citomegalovirusul (CMV) este răspunzător de diferite infecții congenitale și neonatale, de un sindrom de mononucleoză și de o patologie întâlnită la subiecții imunodeprimați sau transplantați (vedeți *Aveți în vedere un transplant?* de la sfârșitul capitolului *Hepatita virală C*). Afecțiunile hepatice (asimptomatice și aproape întotdeauna lipsite de icter) sunt destul de frecvente în cursul patologiilor provocate de CMV.

Alți viruși

Mai mulți viruși pot antrena hepatite care însoțesc infecții diverse. Este, mai ales, cazul virușilor rujeolei, rubeolei, varicelei, zonei Zoster, febrei galbene etc. Țineți seama, însă, că aceste forme sunt rare.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

În paralel cu metodele de bază utilizate în tratarea acestor maladii, aveți tot interesul să încercați și soluțiile naturiste sugerate la *Hepatita virală B*. Acestea se aplică la toate formele de hepatită în general.

Hiperplazia nodulară focală

Vedeți *Tumori benigne ale ficatului*.

Hipertensiunea portală

Alături de insuficiența hepatică este una dintre cele două tulburări inițiale legate de ciroză. Fiți atenți la manifestările sale, deoarece ea poate avea consecințe redutabile, care să reclame o spitalizare imediată.

Cum intervine?

Să ne amintim că *vena portă* este un vas mare care drenează către ficat tot sângele venos (cel care provine, mai ales, din intestine, bogat în principii nutritive diverse, absorbite în timpul meselor).

Vena portă se subdivizează în interiorul ficatului într-o imensă rețea de vase din ce în ce mai fine. Aportul de *sânge portal* se efectuează în permanență, 24 de ore din 24, în fiecare zi, încă de la nașterea dvs. Câtă vreme rețeaua portală rămâne deschisă, sângele se scurge în mod normal. Nodulii sunt, însă, tot atâtea baraje în calea unei circulații normale. De îndată ce apare un obstacol pe o parte a parcursului, sângele este încetinit la nivelul intrării marii vene porte în ficat. Dacă nu există doar unul, ci mai multe obstacole, împrăștiate în acest organ, situația devine serioasă: sângele portal se acumulează, iar vena portă se umflă în mod periculos. Presiunea urcă și se vorbește, atunci, de *hipertensiune portală*. Aceasta poate fi mai mult sau mai puțin ridicată, la fel ca și în cazul hipertensiunii arteriale.

Abordată într-un stadiu precoce, hipertensiunea portală în cazurile de ciroză poate fi controlată acționându-se viguros asupra cauzei: tratarea hepatitei virale sau a alcoolismului, de exemplu.

Complicațiile hipertensiunii portale

Dacă hipertensiunea portală nu este tratată, ea rămâne importantă, pe lângă faptul că antrenează și diverse complicații, dintre care principalele sunt:

- varice esofagiene și/sau gastrice,
- ascite.

Iată mai multe detalii asupra acestora.

Varice esofagiene și/sau gastrice

Ce se întâmplă când se ridică un baraj în calea unui pâraiaș? De îndată ce apa reținută atinge un anumit nivel, ea se scurge pe margini, pe căi mai mult sau mai puțin paralele cu albia normală a pâraiașului. Este ceea ce se întâmplă în cazul hipertensiunii portale. Când presiunea în vena portă a atins un anumit prag, sângele caută să-și croiască un alt drum, cu forța. El se angajează atunci prin venele cele mai apropiate anatomic de vena portă. Aceste vene, cu un diametru mult mai mic decât cel al venei porte, nu sunt concepute pentru a rezista la puternica presiune pe care sângele portal o exercită asupra pereților lor. Ca atare, la nivelul lor, se formează varice: acestea pot fi esofagiene sau gastrice.

Deoarece pereții acestor varice sunt foarte subțiri, riscul unei rupturi este foarte ridicat. Hemoragiile digestive care urmează se numără printre complicațiile cele mai redutabile ale hipertensiunii portale și, deci, ale cirozelor.

Cum se tratează?

Apariția lor reclamă o spitalizare de urgență în mediu specializat. Nu uitați că dacă intervenția are loc rapid această complicație a cirozei poate fi tratată în bune condițiuni.

Ascita

Este vorba de răspândirea lichidului hepatic în cavitatea abdominală. Dacă, totuși, acest lucru trebuie să vi se întâmple, veți nota o proeminență abdominală caracteristică, cu o rețea de vene vizibile în jurul ombilicului, care, ieșit în afară, apare ca o protuberanță.

Dacă ascita nu este tratată rapid și eficient, pot interveni complicații dintre cele mai grave:

- hernie ombilicală;
- ruptura ombilicului (în mod excepțional);
- și, mai ales, infectarea lichidului ascitic cu risc de septicemie (stare patologică, provocată de multiplicarea microbilor în sânge și răspândirea lor în tot organismul – n.a.).

Cum se tratează?

Acum, când cunoașteți bine simptomele acestei complicații, din fericire puteți reacționa, la nevoie, cu mare rapiditate. Tratamentul asociază puncții pentru evacuarea lichidului, măsuri diuretice și regim alimentar cu conținut redus de sare.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

În esență, acestea sunt legate de tratamentul hepatitelor virale sau al alcoolismului prin mijloace naturiste. Vedeți *Hepatita virală B* (soluțiile propuse sunt valabile pentru hepatite în general). Consultați, de asemenea, capitolele *Ciroza ficatului* și *Boli de ficat provocate de alcoolism*.

Insuficiența hepatică

Alături de hipertensiunea portală și simultan, ciroza hepatică mai antrenează și o a doua mare tulburare funcțională: insuficiența hepatică. După cum arată și numele său, ficatul dvs. nu mai este capabil să își dea întregul randament. În consecință, se înregistrează o reducere:

- a numărului de celule hepatice în stare de funcționare;
- a principiilor nutritive esențiale pentru producerea unor substanțe indispensabile pentru întregul dvs. organism.

De unde, mai multe consecințe patologice, care pot da loc unor grave complicații

- Printre altele: puterea filtrantă și dezintoxicantă a ficatului dvs. fiind, mai mult sau mai puțin, puternic alterată, riscați să cădeți pradă unor intoxicații severe. Este, mai ales, cazul medicamentelor.
- Sinteza unui mare număr de substanțe „vitale” scade în mod considerabil. De aici, un efect de „bulgăre de zăpadă”, care sfârșește prin a afecta numeroase organe.

Spre deosebire de hipertensiunea portală, care poate trece total neobservată, în cazul unei ascite (chiar moderate), *insuficiența hepatică se traduce prin semne sau simptome de natură să vă alerteze.*

Printre aceste semne sau simptome, cele mai frecvente și mai evocatoare sunt:

- Icterul, adeseori însoțit de tumefieri spontane și/sau de purpura (boală provocând o erupție de pete de culoare roșu închis. Acestea sunt provocate de hemoragii la nivelul pielii – n.a.), într-un stadiu de ciroză avansată.
- Formațiuni stelate de mici vase sanguine dilatate (*angioame stelare*), localizate pe față, torace și membrele superioare.
- Înroșirea palmelor.
- O deformare a degetelor, caracterizată prin extremități bombate (hipocratism digital), asociate sau nu cu fenomenul „unghiilor albe”.
- Tumefieri spontane, sau intervenind după o injecție intravenoasă sau intramusculară.
- Modificări ale caracterelor sexuale secundare: reducerea sau dispariția pilozității la bărbați, însoțită uneori de feminizarea sânilor, iar la femei, de o masculinizare asociată în mod frecvent cu lipsa ciclului și sterilitate.

Consultați cât mai repede medicul

În prezența a două sau mai multe dintre aceste semne, consultați cât mai repede medicul. Complicațiile insuficienței hepatice pot interveni în mod brutal și dramatic.

Cea mai de temut este *encefalopatia hepatică*. Acest sindrom desemnează un ansamblu de tulburări neuropsihice severe, putând merge până la comă și la moarte. După cum bănuieți, encefalopatia hepatică constituie întotdeauna o urgență medicală absolută, chiar în caz de incertitudine.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- **Păpădia** (*Taraxacum officinale*) este eficientă pentru tratarea insuficiențelor hepatice minore. Pentru a ști mai mult despre această plantă, vedeți secțiunea care îi este consacrată în capitolul 7.

- Încercați magnetoterapia. După cuvintele profesorului Louis Donnet: „Trebuie să aplicați magneții în conformitate cu metoda B. De asemenea, pastilele magnetice trebuie aplicate cu fața sud pe ficat (...) timp de 10 -30 de minute pe zi.” (*Les aimants pour votre santé/ „Magneții în slujba sănătății dvs.”*, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 1985, pag. 120). Pentru un plus de precizări, vedeți capitolul 13.
- Pentru îngrijirea icterului, vedeți capitolul omonim.
- În funcție de caz, este vorba și de tratarea hepatitei virale incriminate sau a alcoolismului, cu mijloace naturiste. Vedeți *Hepatita virală B* (unde veți găsi soluții naturiste valabile pentru hepatite în general), ca și capitolul 19. Consultați, de asemenea, capitolul *Ciroza ficatului*.

Icter (gălbenare)

(Vedeți și capitolul 26.)

Icterul este un simptom imediat recognoscibil, asociat cu numeroase maladii de ficat. El însoțește întotdeauna o stare foarte marcată de oboseală.

Neîngrijit, icterul poate lăsa sechele importante. De aceea, nu trebuie să tratați niciodată un icter cu ușurință.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Iată un tratament propus de A. Vogel în *Le foie – Régulateur de la santé/ Ficatul – regulator al sănătății* și care este adecvat pentru toate tipurile de icter:

1. Începeți tratamentul cu 2-3 zile de post absolut, în cursul cărora nu veți bea decât apă argiloasă, adăunată cu *Lachesis D12*, în alternanță cu un ceai pentru rinichi și *Nephrosolid*.
2. După aceste câteva zile de post, introduceți treptat sucuri: 1-2 dl de suc de morcovi, minim. A. Vogel recomandă în special sucul *Carottina*, un suc lactofermentat. De asemenea, un suc de morcovi preparat în casă, pe bază de morcovi „biologici” reprezintă o alegere excelentă. În alternanță, mai puteți bea suc de afine crude sau suc de coacăze negre.
3. În ziua a 4-a sau a 5-a, începeți să introduceți alimente solide: müsli, afine, salate (păpădie, cicoare, cresson, spanac, praz tânăr, morcovi, puțin hrean și ridiche neagră), stropite cu un ulei vegetal presat la rece (de măsline) și puțin *Molkosan*. Adăugați, apoi, orez integral, însoțit de sos tomat, aromatizat cu ierburi, anghinare, brânză de vaci și puțin iaurt slab. Mâncați întotdeauna moderat, încet, mestecând bine alimentele. Prăjelile, grăsimile animale și zahărul rafinat sunt, bineînțeles, proscrise.
4. Un alt regim, preconizat de A. Vogel, constă în băutul zilnic de fiertură de orz. Iată cum se prepară:
 - Adăugați o ceașcă de orz la 3-4 litri de apă.
 - Lăsați să fiarbă pe foc mic, până se înmoaie orzul.
 - Strecurați și beți, de-a lungul unei zile întregi.
 Acest regim foarte simplu dă rezultate surprinzătoare.

5. Deoarece icterul afectează, în general, intestinalele, adoptați măsurile care se impun pentru regularizarea activității acestora (vedeți mai sus). Spălăturile intestinale (clismele) sunt deosebit de importante. În caz de icter, ele permit o purificare rapidă a sângelui, încărcat cu bilă. Tot în scopul purificării sângelui, puteți recurge la homeopatie (*Chelidonium D2*, *Podopyllum D3* sau *Chelicynara*).
6. Pe parcursul bolii, ca și în săptămânile care urmează, aplicați zilnic comprese calde pe regiunea ficatului. Pentru aceste comprese, folosiți alternativ **coada-calului** (*Equisetum arvense*) și **mușetel** (*Matricaria recutita*). Lăsați compresa să acționeze timp de 30-40 de minute, înlocuind-o când începe să se răcească. După acest tratament cu comprese, alternați cu argilă și cu foi de varză.

Maladia Wilson

Maladia Wilson este o afecțiune familială și ereditară. Din cauza unei tulburări în metabolizarea cuprului, ea antrenează o acumulare a cuprului în organele corpului dvs., printre care: creier, rinichi, piele, cornee... și ficat.

Care este cauza?

Alimentația furnizează, în medie, 4 mg de cupru pe zi, cantitate care ajunge parțial (2 mg) la ficat prin intermediul venei porte. În mod normal, ficatul combină integral acest cupru cu anumite proteine. Cuprul părăsește, apoi, ficatul pe trei căi, dintre care cea principală este bila, împreună cu care va fi excretat. Din motive încă incomplet clarificate, subiecții afectați de Maladia Wilson nu excretează decât o cantitate redusă de cupru (0,4 mg în loc de 2 mg) împreună cu bila. De aici rezultă o supraîncărcare cu cupru a organelor și țesuturilor indicate.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența maladiei Wilson?

Maladia Wilson se traduce rapid prin diverse tulburări severe: psihice, musculare, renale, hepatice etc. Mai precis, ea se caracterizează prin simptomele următoare, care sunt destul de evidente:

- tremurături;
- dificultăți de vorbire;
- mișcări dezordonate ale membrelor (la copii);
- încetinire a mișcărilor;
- înțepeniri musculare;
- trăsături înțepenite ale feței.

Notăți, de asemenea, că boala modifică în mod frecvent starea de spirit, generând comportamente bizare la persoana afectată.

Simptomele hepatice, o ciroză constituită, intervin între vârsta de 5 și 30 de ani.

Cum se tratează?

Tratamentul, care trebuie urmat toată viața, constă în administrarea de chelatori de cupru: în principal, *penicilamină*, în asociere cu vitamina B₆.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Tratamentul acestei maladii este destul de simplu. Pe lângă *penicilamină*, va fi suficient să consumați alimente sărace în cupru. Ceea ce înseamnă eliminarea alimentelor următoare:

- | | | |
|-------------|------------------|----------|
| • ciuperci; | • nuci, alune; | • pește; |
| • ficat; | • legume uscate; | • carne. |

Aceste restricții vă pot părea greu de respectat, dar, cu un minim de planificare, vă veți putea reorganiza alimentația, fără privațiuni sau frustrări. Consultați un dietetician, pentru a vă ajuta să vă schimbați regimul alimentar.

Maladii parazitare ale ficatului

Ficatul dvs. poate fi „invadat” de paraziți, care, fiecare după felul său, va reuși să găsească o cale pentru a-și atinge țelul. Există patru tipuri de paraziți, susceptibili să pătrundă în ficat și să provoace leziuni uneori deosebit de severe:

- *amibele*, răspunzătoare de *amibiaza hepatică*;
- *bilharzia* (sau *schistosoma*), răspunzătoare de *bilharzioză*;
- cele două tipuri de *tenii*, răspunzătoare de *echinococozele hepatice*;
- agentul cauzator al *distomatozei hepatice*.

Consultați capitolele consacrate acestor patru maladii, pentru a cunoaște posibilitățile terapeutice care se deschid în fața dvs. De altfel, în ceea ce privește profilaxia, veți vedea de ce o simplă plimbare prin pădure ar putea antrena contaminarea cu unul din acești paraziți.

Migrene

Vedeți *Tulburări legate indirect de ficat*.

Porfiria, sau „boala vampirilor”

Da, ați citit bine: boala vampirilor.

Curios, dar această boală de ficat deosebit de rară ar putea explica – cel puțin în parte – teribila legendă a vampirilor. Dar și o întreagă serie de simptome, din care medicul dvs. s-ar putea să nu înțeleagă nimic (mulți medici nu o cunosc sau i-au uitat existența!). În pofida caracterului său neobișnuit, această boală trebuie mai bine cunoscută. Deoarece ea vă va permite să vedeți până la ce punct o funcționare defectuoasă a ficatului vă poate afecta organismul în profunzime și chiar să genereze tulburări mentale.

De altfel, chiar dacă există cazuri excepționale de *porfirie congenitală*, notați că forma cea mai frecventă – *porfirie cronică* a adultului – apare, mai ales la alcoolicii trecuți de 40 de ani.

O adevărată curiozitate medicală

După Wayne Tikkanen, profesor de chimie la Universitatea California din Los Angeles, nu mai încapă îndoială că niște creaturi monstruoase au existat în România și Ungaria, în secolele al XVI-lea și al XVII-lea. Acești „monștri” corespund, cel puțin în parte, descrierii clasice a vampirilor:

- aveau tufe de păr în locuri neobișnuite, ceea ce le conferea un aspect animalic și destul de înfricoșător;
- de asemenea, puteau avea gingii crescute, în așa fel, încât să creeze imaginea faimoșilor canini mai lungi ai vampirilor;
- se temeau, ca de ciumă, de lumina zilei;
- aveau comportamente anormale și neliniștitoare;
- în numeroase cazuri, beau sânge.

De fapt, era vorba de persoane care sufereau de o maladie de ficat foarte rară: porfirie.

Sub o formă mai puțin dramatică, Maria Stuart, regina Ana, regii George al III-lea și George al IV-lea, din familia regală britanică, sau Frederic al II-lea, din cea a Prusiei (din cauza căsătoriilor cosanguinare) și chiar Vincent Van Gogh se pare că ar fi fost atinși de această afecțiune. În zilele noastre, numărul cazurilor este destul de rar: circa 2000 de persoane în lumea întreagă.

Adevărata origine a legendei vampirilor

Dacă ar trebui să căutăm una, ar trebui să ne apropiem, mai degrabă, de Vlad Țepeș, domnitorul care trăgea în țepă. Acest conducător sângeros a domnit în România, în veacul al XV-lea, într-o regiune cunoscută acum ca Transilvania. În ceea ce privește numele de „Dracula”, acesta derivă din „Dracul”. Cât se referă la reputația sa de vampir, aceasta poate fi explicată cu ușurință. Vlad Țepeș Dracul (de fapt, cognomenul „Dracul” se referă la personalitatea tatălui său, distins cu Ordinul Dragonului, cf. *Vlad Țepeș* de Nicolae Stoicescu și *Vlad Țepeș - Dracula* de Radu Florescu – n.t.) avea o adevărată pasiune pentru trasul în țepă, o formă de supliciu învățată de la turci, într-o perioadă în care aceștia l-au făcut prizonier. El trăgea în țepă doar din plăcere (în realitate, obiceiul său își avea rădăcinile în efortul de a îmbunătăți moravurile din vremea sa, el limitându-se la executarea prizonierilor turci și a hoților de drumul mare. Renumele de „călău sângeros” i-a fost creat de negustorii sași din Brașov, care au împrăștiat numeroase legende pe seama sa, contribuind, mult ulterior, la „documentarea” lui Bram Stoker, autorul care a lansat, în literatura universală, mitul lui Dracula – n.t.).

Ca urmare, „monștrii” la care ne refeream mai sus – și care, în cele din urmă, erau „falși vampiri” – au fost executați numai din cauza ciudățeniei



lor. Deosebirile lor față de restul lumii, caracteristice și reale, erau legate de una din cele șase forme de porfirie existente.

După caz, aceștia puteau avea tufe de păr anormale, alergii la lumina soarelui, gingii proeminente, diverse cicatrici sau bășici pe piele etc.

Grave tulburări neurologice sau psihiatrice sunt frecvente în aceste cazuri, ceea ce ar putea explica reputația neliniștitoare a pseudo-vampirilor. În ceea ce privește reputația lor de băutori de sânge, aceasta se pare că datează mai ales din faptul că, într-o anumită epocă, aceste persoane erau tratate prin luare de sânge. Iar după aceea, aceștia beau sânge de bou, pentru „a compensa pierderea suferită”...

Și cum poate fi explicată această maladie?

Prezentă în globulele dvs. roșii, hemoglobina slujește transportării oxigenului. Iar, pentru producerea hemoglobinei, este nevoie de o substanță esențială: *porfiringa*.

Sau, după cum explică François Michaud-Herbst, unul dintre nord-americanii (și singurul din Québec), care suferă de această maladie: „Porfiringa circulă în fluxul sanguin și, sub efectul enzimelor ficatului, se transformă în hemoglobină. La o persoană afectată de porfiringa, aceste enzime sunt deficiente, iar sinteza care permite transformarea porfirinei în hemoglobină nu se realizează sau, cel puțin, se face în mod incomplet” (Jean-Pierre Oliver, „Le mal des vampires”/ „Boala vampirilor”, *Le Journal Vert*, vol. 8, nr. 10, ianuarie-februarie 1999). Drept urmare, sângele nu mai vehiculează oxigen, ceea ce are drept urmare grave tulburări cardiace.

Fiecare dintre aceste șase forme de porfiringa corespunde uneia dintre cele șase enzime hepatice, care lipsește sau este disfuncțională.

În ceea ce-l privește, François Michaud-Herbst este atins de *Variegated porphyria*, o formă care afectează direct ficatul. Ea este răspândită, mai ales, în rândurile populației de rasă albă din Africa de Sud.

Cum se tratează boala vampirilor?

Este o boală incurabilă, dar este posibil să i se ușureze manifestările, folosind hemarginat, un sânge sintetic, vândut în comerț sub denumirea de *Normosang*[®], care este administrat timp de patru zile, sub formă de perfuzii intravenoase. Acest tratament este repetat la fiecare trei luni. Acest sânge sintetic este cu atât mai eficient, cu cât este utilizat mai devreme. În schimb, dacă complicațiile neurologice s-au manifestat deja, *Normosang*[®]-ul rămâne fără efect.

În caz contrar, el produce o ameliorare remarcabilă, permițând să se reducă durata medie de spitalizare la numai 3,5 zile, în timp ce aceasta era de 21 de zile în 1986.

La modul lor, persoanele afectate de porfiringa sunt, efectiv, întrucâtva vampiri, deoarece supraviețuiesc prin administrarea de sânge... din fericire sintetic.

Criza acută de porfiringa reprezintă o urgență medicală, care reclamă spitalizarea imediată.

Probleme oculare

Vedeți *Tulburări legate indirect de ficat.*

Steatoza

Ați putut citi mai sus, la capitolul *Boli de ficat provocate de alcoolism*, că, alături de hepatita alcoolică și ciroza alcoolică, steatoza este una dintre consecințele directe ale alcoolismului. Există, însă, și alte forme de steatoză!

Să amintim că steatozele sunt tulburări hepatice, caracterizate prin infiltrarea ficatului de grăsimi, cu precădere de *trigliceride*. Este un motiv suplimentar de a afla, cât mai curând, mai multe, dat fiind că un nivel prea ridicat de trigliceride este, de asemenea, legat de tulburările cardiovasculare!

Care sunt cauzele posibile?

Pe lângă alcoolism, acestea sunt următoarele:

- tulburările de metabolism în raport cu nutriția: obezitate, alimentație parenterală (administrarea unui medicament pe alte căi decât cea digestivă, respectiv, intramusculară, intravenoasă etc. – n.a.) prelungită, carența de aporturi proteice, malabsorbție;
- diabetul insulino-dependent;
- intoxicațiile cu tetraclorură de carbon, DDT (un insecticid puternic), fosfor, acid valproic, sau o supradozare de tetraciclină;
- sarcină, numai rareori (vedeți *Tulburări hepatice la femei*);
- anumite maladii rare (sindromul Reye, maladia Gaucher, maladia Wolman, maladia Niemann-Pick).

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența unei steatoze?

Simptomele sunt direct dependente de cauza steatozei:

- Cu excepția unei ușoare mărituri a ficatului, formele legate de alcoolism, obezitate și diabet sunt asimptomatice.
- Totuși, anumite steatoze severe se pot traduce prin:
 - o insuficiență hepatică: dureri abdominale, vomismente, mărirea volumului ficatului, ascită (vedeți pag. 288), icter atenuat;
 - o encefalopatie hepatică: diferite tulburări neuropsihice severe (incoerență, irascibilitate, mișcări anormale etc.), care pot merge până la comă și deces;
 - un sindrom hemoragic, cu consecințe dintre cele mai grave.

Cum se tratează?

Tratamentul este direct dependent de cauză. Pentru mai multe detalii, vedeți capitolele următoare:

- *Boli de ficat provocate de alcoolism*,
- *Ciroza ficatului*.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Steatoza de care suferiți este legată de un consum excesiv de alcool. Iată, însă, o veste bună! Această etapă, înainte de intervenția unor complicații deosebit de grave, este, din fericire, reversibilă, cu condiția să încetați să mai beți.
- Notăți, de asemenea, că ficatul dvs. poate fi supraîncărcat cu grăsime, dacă mâncați prea gras. În schimb, într-un fel sau într-altul, având o alimentație cu conținut redus de materii grase, vă puteți asigura că ficatul dvs. își păstrează starea de bună sănătate.
- Faceți o cură de menajare a ficatului. Vedeți capitolul 6.
- Numeroase studii clinice și experimentale au fost consacrate **armurariului** (*Silybum marianum*). Ele au dovedit eficacitatea plantei în caz de steatoză hepatică. Pentru a ști mai mult, revedeți capitolul 7.
- Dacă este vorba de o steatoză severă, care se manifestă printr-o insuficiență hepatică, vă veți putea ușura durerile abdominale folosind comprese cu argilă, comprese calde sau magneți (aplicați pe abdomen), sau chiar băi calde la picioare. (Vedeți capitolele 11, 12 și 13, referitoare la folosirea argilei, hidroterapie și magnetoterapie.)
- O altă binefacere poate fi adusă de exercițiile fizice: acestea pot preveni supraîncărcarea cu grăsime a ficatului, tipică pentru steatoza hepatică, așa cum indică un studiu pe animale, realizat la Universitatea din Mississippi. „Un exercițiu real limitează, probabil, stocarea grăsimilor de către ficat, utilizându-le ca sursă de energie“, explicau autorii cercetării (*Journal of the American Medical Association*/ „Revista Asociației medicilor americani“, citat în *Nouvelle encyclopédie des maladies courantes*/ „Noua Enciclopedie a maladiilor curente“, 1985).

Sindromul Budd-Chiari

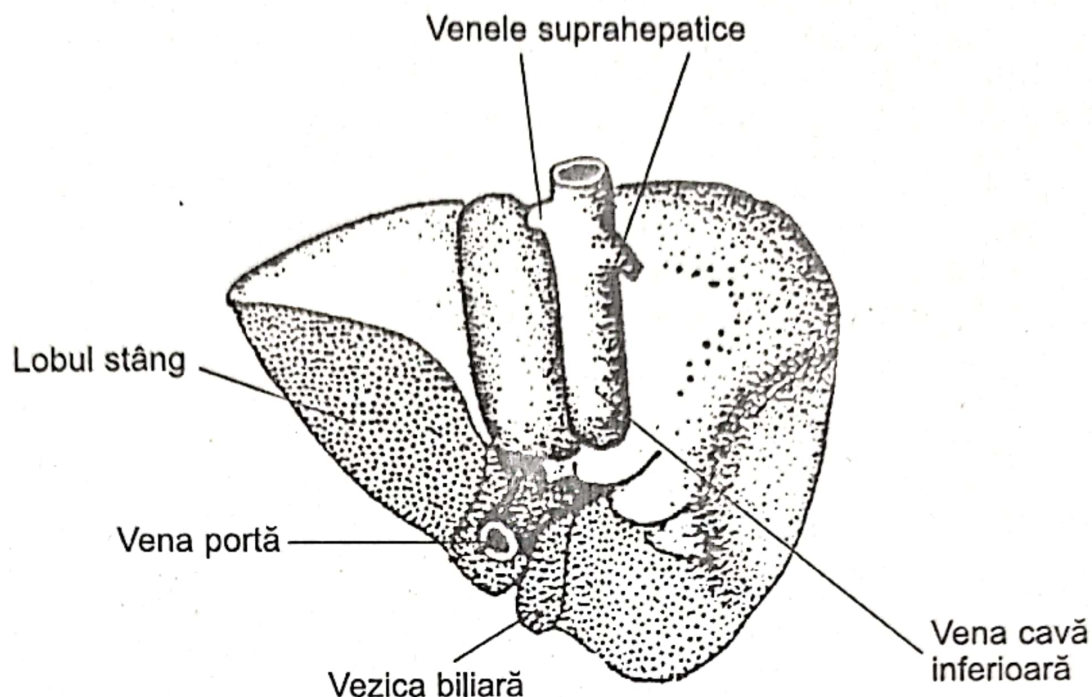
După cum puteți vedea în ilustrația următoare, venele suprahepatice sunt vase de mari dimensiuni, care se deschid în vena cavă, unde deversează sângele *venos* și în vena portă, care provine din ficat. Aceste vene pot fi obstruate, antrenând grave tulburări în toată sfera hepatică și extrahepatică. Obstruarea poate fi acută sau cronică. Această afecțiune gravă este desemnată sub denumirea de sindromul Budd-Chiari.

Care sunt cauzele?

Sindromul Budd-Chiari poate fi provocat de mai multe cauze:

- *cele legate de existența unei tumori*: carcinom hepatocelular, cancer la sân, la rinichi, metastaze hepatice, abces amibian al ficatului etc.;
- *cele de natură netumorală*: tromboză secundară unui traumatism abdominal, anumite anticoncepționale orale, îngustarea congenitală a venelor hepatice, deficitul congenital de anticoagulanți circulatorii etc.

Sindromul Budd-Chiari



Sursa: BRESSE (Georges), *Morphologie et Physiologie Animales/ Morfologia și fiziologia animalelor*, Larousse, 1968.

Ce simptome vă pot face să bănuiți prezența sindromului Budd-Chiari?

Simptomele sindromului Budd-Chiari variază, în funcție de forma în care acesta se manifestă: acută sau cronică.

În forma acută

Sunt semnele insuficienței hepatice:

- dureri abdominale,
- vomismente,
- mărirea volumului ficatului,
- ascită (vedeți *Ciroza ficatului*),
- icter moderat.

Acționați repede!

O obstruare totală a venelor suprahepatice conduce la comă și la deces.

În formele cronice

Tabloul clinic îl evocă pe cel al unei ciroze în stadiu avansat:

- ascită;
- mărirea volumului ficatului;
- edeme importante ale membrelor inferioare.

Cum se tratează?

Complex și delicat, tratamentul sindromului Budd-Chiari este, în același timp, medical și chirurgical, în funcție de cauza obstrucției.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Vă puteți ușura durerile abdominale, folosind comprese cu argilă, comprese calde ori magneți (aplicați pe abdomen), sau chiar băi calde la picioare. Pentru mai multe detalii, vedeți capitolele referitoare la utilizarea argilei, hidroterapie și magnetoterapie.
- Menajați-vă ficatul, aplicând măsurile de bază pentru protejarea și fortificarea acestui organ. Vedeți părțile I și a II-a.

Pete pigmentare („pete de bătrânețe“)

Vedeți *Tulburări legate indirect de ficat*.

Tulburări digestive

Vedeți *Tulburări legate indirect de ficat*.

Tulburări hepatice la femei

Știați că există o diferență însemnată între ficatul femeii și cel al bărbatului? Deși lucrul nu este evident pentru ochiul unui profan, această diferență nu scapă privirii omului de știință. Se pare că:

- la bărbat, acțiunea metabolică a ficatului se realizează la modul *oxidare*, respectiv, moleculele metabolizate „pierd“ electroni;
- la femeie, ea se realizează, mai degrabă, prin *reducție*, cu alte cuvinte, moleculele metabolizate „câștigă“ electroni.

Aceste particularități se manifestă în unele împrejurări deosebite:

- în cursul unei ciroze alcoolice la bărbați;
- în zilele care preced *menstruația*, în cursul *sarcinii* și al *menopauzei*, ca și pe perioada cât se iau *anticoncepționale orale sau hormoni de substituție*, la femei.

Subcapitolele următoare sunt, în esență, consacrate influenței exercitate de numeroasele modificări hormonale, care vă jalonează viața de femeie.

Impactul hormonilor asupra ficatului

Ficatul este compus din celule hepatice (hepatocite), prevăzute cu receptori specifici ai estrogenilor, androgenilor și progesteronului. Acești hormoni sunt, deci, capabili să acționeze asupra funcționării hepatocitelor, fie că sunteți bărbat sau femeie.

Cum se petrec lucrurile la bărbați?

La bărbat, în caz de ciroză alcoolică, medicina constată două fenomene:

- o diminuare a metabolismului estrogenilor;
- o transformare a androgenilor în estrogeni.

Această acțiune combinată poate antrena o feminizare a bolnavului, tradusă, mai ales, prin pierderea pilozității și sporirea volumului sânilor. Există un strâns raport între feminizarea de care am vorbit și distrugerea masivă a hepatocitelor, ca urmare a cirozei.

Iar la femei?

După cum ați văzut, la femei, intensitatea activității hormonale este intim legată de ciclurile de reproducere, ca și de administrarea de hormoni. În ambele cazuri, intervin, în consecință, modificări fiziologice. La nivelul sferei hepatice, aceste fluctuații provoacă multiple modificări, în majoritatea cazurilor minore. Uneori, însă, acestea duc la situații patologice. Să vedem situația mai în amănunțime.

Ficatul și hormonii

Legătura dintre hormoni și sfera hepatică explică, în bună parte, tumultul fizic și afectiv pe care îl trăiesc numeroase femei:

- în zilele care preced ciclul;
- la începutul sarcinii;
- în cursul menopauzei.

Sunt tot atâtea împrejurări, în cursul cărora ficatul dvs. muncește din greu pentru a se adapta la noua sa ambianță hormonală. El este cel care trebuie să elimine acești hormoni, pe care organismul dvs. îi produce din abundență, zi de zi. În perioada premenstruală și la începutul sarcinii, ficatul dvs. trebuie să gestioneze o producție masivă de estrogeni și de progesteron. În timpul menopauzei, hormonul luteizant (LH) și cel folico-stimulent (FSH) sunt produși în mare cantitate, într-o ultimă tentativă de stimulare a ovarelor.

Dacă ficatul dvs. este în bună stare de sănătate, el se va achita de surplusul de muncă solicitat de fiecare din aceste împrejurări. În caz contrar, el va fi epuizat în urma acestui efort.

Diverse simptome legate de o funcționare defectuoasă a ficatului sunt, în acest caz:

- dureri de cap,
- digestie lentă,
- stare generală de oboseală,
- oboseală oculară,
- alternanța constipației cu diareea etc.

Pe plan emotiv, este ceea ce poate explica schimburile dvs. de umoare. Aveți tendința să vă faceți, și mai mult, „sânge rău“. După cum ați putut vedea în capitolul 9 (*Autohipnoza, rugăciunea și meditația, pentru a acționa de la sursă*), ficatul este strâns legat de emoțiile dvs.

Dublați-vă prudența

Pentru a vă redinamiza ficatul – și a atenua simptomele provocate de un ficat care funcționează defectuos –, puneți în practică multiplele sfaturi pe care vi le-am împărtășit pe întregul parcurs al acestei lucrări.

Cum se comportă ficatul dvs. în caz de sarcină?

Când sunteți însărcinată, organismul dvs. este supus unei intense activități hormonale. Pe de o parte, hepatocitele dvs., care sunt foarte sensibile la toate modificările hormonale, provoacă o încetinire semnificativă a funcției hepatice. Pe de altă parte, mărirea volumului uterului antrenează modificarea anatomică a abdomenului dvs. Toate organele abdominale, cu excepția rinichilor, sunt împinse în sus, către torace. În mod excepțional, această refulare poate provoca comprimarea căilor biliare și/sau a masei hepatice însăși. Încă nu este nimic grav. Deși, în imensa majoritate a cazurilor, sarcina nu ridică probleme hepatice importante, anumite complicații, uneori banale, alteori severe, își pot face apariția. Printre aceste complicații se numără, bineînțeles, faimoasele grețuri din primul trimestru.

Sunteți însărcinată și aveți grețuri?

La începutul sarcinii, multe femei suferă de grețuri, care pot merge până la vomismente. Contrar a ceea ce pretindea Freud, aceste grețuri nu reprezintă o manifestare psihosomatică a refuzării maternității.

După cum am văzut mai înainte, tulburările ficatului sunt frecvente la debutul sarcinii și mai degrabă pe această latură trebuie căutată explicarea grețurilor. Grețurile sunt provocate de un fenomen fiziologic pe deplin natural: creșterea nivelului de estrogeni și progesteron.

De altfel, grețurile nu apar, în general, decât către a 6-a săptămână de sarcină, când hormonii incriminați au atins un nivel stabil... și când ficatul dvs. depune mari eforturi să se adapteze.

Grețurile de sarcină: neplăcute, dar utile

Cât de neplăcute ar fi, aceste grețuri își au, totuși, utilitatea lor. Un studiu, apărut în mai 2000, în revista *Gynecology*, aruncă asupra problemei o lumină interesantă. Potrivit acestui studiu, realizat de o cercetătoare de la *Institute of Health Sciences*/ „Institutul de științe ale sănătății”, din Oxford, Marea Britanie, grețurile matinale, care caracterizează primul trimestru al sarcinii, îndeplinesc o funcție specifică: ele contribuie la satisfacerea necesităților nutritive ale fătului.

Pe de o parte, grețurile provoacă o pierdere a poftei de mâncare, ceea ce permite organismului matern să utilizeze, pentru dezvoltarea placentei, energia în mod normal destinată digestiei. Pe de altă parte, grețurile ar exercita un control asupra producerii anumitor hormoni. Printre altele, ele au ca efect reducerea secreției de insulină.

Ori, un nivel ridicat de insulă la începutul sarcinii favorizează stocarea grăsimilor în organismul mamei și, în consecință, acestea devin indisponibile pentru făt, tocmai în momentul în care acesta are mai mare nevoie de ele.

Cu începere din al doilea trimestru de sarcină, necesitatea de grăsimi a fătului scade considerabil, ceea ce coincide, în general, cu încheierea grețurilor.

Este interesant de notat că cercetătorii au constatat că mamele care aveau grețuri la începutul sarcinii dădeau naștere unor copii cu greutate mai mare.

(Sursă: *Châteline*, septembrie 2000.)

Cercetătorii de la Universitatea Cornell (New York) consideră, la rândul lor, că grețurile și vomismentele din primele luni de sarcină slujesc, mai degrabă, la protejarea fătului de efectele medicamentelor, care pot fi absorbite de mamă. Este adevărat că riscul unei malformații are mai multe șanse de apariție în cursul primelor trei luni de sarcină.

(Sursă: *Science et Vie*, august 2000.)

Cum să vă ușurați grețurile?

Pe cât de utile se pot dovedi, grețurile nu sunt mai puțin deranjante. Din fericire, există mai multe metode, apte să vă ușureze. Iată-le:

- Pentru prevenirea grețurilor matinale, consumați câțiva biscuiți, înainte de a vă ridica din pat și așteptați 15 minute, înainte de a vă da jos.
- Ca să ușurați povara ficatului, mâncați de mai multe ori pe parcursul zilei, decât cele trei mese obișnuite. Veți evita, astfel, să aveți stomacul gol, ceea ce favorizează apariția grețurilor.
- Când plecați de acasă, strecurați-vă în poșetă câteva alimente ușoare (biscuiți, fructe, nuci etc.). Păstrați întotdeauna câțiva biscuiți la îndemână, pentru a evita o cădere rapidă a nivelului de glucoză din sânge, un important factor cauzator al grețurilor.
- Evident, aveți tot interesul să evitați alimentele care vă supraîncarcă ficatul, așa cum sunt:
 - alcoolul,
 - prăjelile,
 - cafeaua,
 - dulciurile concentrate.
- Vegheați ca alimentația dvs. să vă furnizeze toate substanțele nutritive de care aveți nevoie. O carență de proteine, de zinc și de vitamina B₆ poate favoriza apariția grețurilor. Alimentele cele mai bogate în vitamina B₆ sunt următoarele:
 - germenii de grâu,
 - soia,
 - melasa,
 - drojdia de bere alimentară,
 - ficatul.

Iar cele care conțin cel mai mult zinc sunt:

- stridiile,
- rădăcina de ghimbir,
- carnea de vacă,
- pecanul (nucile de pecan),
- nucile de Brazilia,
- ficatul de vacă,
- laptele praf degresat,
- gălbenușul,
- grâul integral,
- secara,
- arpacașul de ovăz,
- făina de ovăz etc.

- Evitați spațiile supraîncălzite și neaerisite. Nu există nimic mai rău pentru trezirea grețurilor.
- Naturiștii recomandă anumite plante, printre care **anasonul** (*Pimpinella anisum*), **izma bună** (*Mentha piperita*), **feniculul** (*Foeniculum vulgare*) și **frunzele de zmeur** (*Rubus idaeus*). **Ghimbirul** (*Zingiber officinale*), în doză de 4-6 capsule pe zi, dă, de asemenea, excelente rezultate.
- Procurați-vă o brățară anti-grețuri. Această brățară specială este prevăzută cu un buton metalic, care exercită o presiune asupra unui punct de acupunctură legat de ficat. Puteți găsi brățara în magazinele de sporturi nautice, deoarece ea ușurează și grețurile legate de răul de mare.
- Odihniți-vă suficient. Grețurile care se manifestă la încheierea serii sunt semn de oboseală.

Care sunt posibilele complicații hepatice, dacă sunteți însărcinată?

Pe lângă grețurile de sarcină, benigne din punct de vedere medical, mai există și alte câteva complicații hepatice la femeia însărcinată. În ceea ce privește zona hepatică, cele două accidente cele mai frecvente la care vă expune sarcina sunt următoarele:

- colestaza intrahepatică a femeii însărcinate;
- steatoza acută a sarcinii.

Pentru a vă permite identificarea rapidă a acestor probleme, dacă își vor face apariția, iată câte o descriere sumară a amândurora.

Colestaza intrahepatică a femeii însărcinate

Este destul de rară (un caz, la 5000 de sarcini). Apare, mai ales, în ultimul trimestru de sarcină. Se manifestă prin mâncărimi intense și, mai rar, este însoțită de un icter. Analizele biologice indică diferite anomalii (creșterea bilirubinei ș.a.). Acestea nu dispar decât după naștere. Din fericire, ele nu au repercusiuni defavorabile, nici asupra sănătății generale a mamei și nici asupra celei a fătului (deși poate exista, în mod cu totul excepțional, un risc de prematuritate sau de viabilitate scăzută a fătului).

Cum se tratează?

Tratamentul este cel al mâncărimilor cutanate: *colestiramină*, în asociere cu injecții intramusculare de *vitamina K* (pentru corectarea carențelor induse de colestază).

Steatoza acută a sarcinii

Este de natură să fie mai îngrijorătoare decât colestaza intrahepatică a sarcinii, dar, din fericire, și mai rar întâlnită (un caz, la 15000 sarcini). Constă dintr-o supraîncărcare cu grăsime a ficatului. Ea apare, întotdeauna, către sfârșitul sarcinii, între a 30-a și a 38-a săptămână. Simptomele sale sunt bine caracterizate, ceea ce permite alertarea rapidă a medicului:

- Oboseală accentuată.
- Reapariția grețurilor și vomismentelor, ca la începutul sarcinii (fapt pe deplin anormal).
- Dureri abdominale difuze, uneori intense.
- Apariția unui icter, la o săptămână după ivirea simptomelor precedente.

Acest tablou este, uneori, completat de o hipertensiune arterială și un important edem al gleznelor. Analizele biologice, pe care medicul dvs. se va grăbi să le solicite, vor evidenția tulburări serioase. Dacă diagnosticul este întârziat, dintr-un motiv sau altul, boala se va agrava rapid. În acest caz, vă expuneți problemelor următoare:

- o hipertensiune portală;
- o stare de hipoglicemie (mergând, uneori, până la comă);
- o insuficiență hepatică și renală.

Pronosticul este foarte grav și, în 25% din cazuri, intervine decesul. Din fericire, însă, de câțiva ani, perfectă cunoaștere a simptomatologiei a redus considerabil numărul evoluțiilor fatale.

Cum se tratează?

Consultați fără întârziere medicul, încă de la apariția simptomelor descrise mai sus, în vederea stabilirii unui diagnostic.

În caz de steatoză acută a sarcinii, se impune nașterea de urgență. Sarcinile ulterioare se desfășoară, de obicei, fără recidive.

Alte accidente de sarcină, mult mai severe, dar și mai rare: ruptura de ficat și sindromul HELLP

Aceste două complicații sunt, în realitate, rezultatul *eclampsiei*, o toxemie care poate interveni în ultimile luni de sarcină, în momentul nașterii sau după naștere. Această toxemie este provocată de acumularea de reziduuri toxice în organism, în urma funcționării defectuoase a organelor însărcinate cu transformarea lor – ficatul – și cu eliminarea acestora – rinichii.

Ruptura de ficat

Ruptura de ficat, provocată de eclampsie, este rezultatul dezvoltării unui hematom intrahepatic spontan. Acesta poate fi descoperit la ecotomografie și la expunerea la scaner, două examene care se impun în toate cazurile de steatoză gravidică acută.

Un tratament chirurgical se impune fără întârziere.

Sindromul HELLP

Simptomatologia sindromului HELLP – prescurtare de la *Hemolyse Elevated Liver; Low Platelets* („Hemoliza nivelului ridicat de enzime hepatice și redus de plachete”) – este vecină cu cea a rupturii de ficat. Examenenele relevă următoarele:

- hemoliză,
- creșterea nivelului de enzime hepatice,
- trombopenie (nivel plachetar foarte scăzut).

Este vorba de o complicație rară, dar deosebit de gravă.

Cum pot fi prevenite aceste două accidente gravidice

După cum am văzut, eclampsia poate provoca o ruptură de ficat sau sindromul HELLP. Pentru contracararea acestor două complicații, este, deci, vorba de a preveni (în măsura posibilului), dar, mai ales, de a detecta cât mai rapid primele semne de toxemie și de a alerta medicul.

În ceea ce privește aspectul preventiv, este destul de greu de vorbit, deoarece cauzele toxemiei sarcinii rămân încă destul de neclare pentru medicină. Anumiți specialiști consideră, însă, că malnutriția poate fi responsabilă. Oricum, iată câteva simptome evocatoare, care ar trebui să vă facă să consultați un medic fără întârziere:

- edem,
- amețeli,
- dureri de cap,
- vâjâit în urechi,
- grețuri,
- arsuri la stomac,
- constipație,
- tulburări de vedere (puncte negre sau vedere încețoșată),
- orice alt fel de rău accentuat.

De asemenea, este primordial să faceți regulat un control al sarcinii. Analizele de urină și măsurarea tensiunii arteriale sunt cel mai bun mijloc de diagnosticare rapidă a oricărui risc de eclampsie.

Ce se întâmplă, în caz de sarcină, dacă suferiți de o boală de ficat?

Puteți duce la bun sfârșit o sarcină, dacă sunteți afectată de o boală de ficat? Totul depinde de tipul bolii care vă afectează și de starea evolutivă a acesteia. Iată, pe scurt, ce trebuie să știți.

Dacă suferiți de o ciroză

În acest caz, sarcina este practic imposibilă, oricare ar fi cauza cirozei. Reducerea sau dispariția ovulației, cu alte cuvinte, sterilitatea, este una din consecințele oricărei ciroze.

Dacă sunteți alcoolică

Sarcina nu vă este, evident, recomandată, chiar în lipsa semnelor clinice de hepatită sau ciroză, deoarece acestea pot fi, temporar, mascate. Există riscul de moarte a fătului, naștere prematură și șanse mediocre de viabilitate a nou-născutului, când sarcina este dusă până la termen.

Dacă suferiți de o hepatită virală

Hepatitele virale nu sunt agravate de sarcină.

- Dacă este vorba de *hepatită B*, trebuie să știți că transmiterea bolii de la mamă la copil este constatată în peste 90% din cazuri. În Europa, când mama este purtătoare a antigenului AgHBs, o serovaccinare sistematică a copilului este efectuată la naștere.
- Pentru *hepatita C*, se constată ameliorarea paradoxală a stării gravidei seropozitive. Tratamentul cu *interferon* este obligatoriu suspendat pe perioada sarcinii.
- În ceea ce privește *hepatita E*, ea îmbracă frecvent forme fulminante în ultimile săptămâni de sarcină, mai ales în țările lumii a treia.

Dacă sunteți predispusă la calculi biliari

După cum știți, o alimentație bogată în materii grase și în colesterol constituie un factor important în formarea calculilor biliari. La femei, însă, mai intră în joc și alți factori. Dacă aveți peste 40 de ani, dacă ați născut de mai multe ori și dacă suferiți de obezitate, riscurile dvs. cresc proporțional. Fiecare sarcină sporește sensibil riscul de formare a calculilor biliari, deoarece sarcina perturbă echilibrul dintre nivelul de colesterol și cel al acizilor biliari.

Pilula anticoncepțională: impactul său asupra ficatului

Descoperirea și punerea la punct a pilulei anticonceptionale reprezintă unul dintre câștigurile medicinei moderne – și, implicit, ale mișcării feministe. Datorită eficienței lor fără precedent (un nivel de 99%), anticoncepționalele orale sunt un excelent mijloc de evitare a sarcinilor nedorite. Doar sterilizarea este mai eficace. Numai că există un anumit număr de inconveniente sau riscuri legate de utilizarea pilulei.

Pilule „greu de înghițit“ pentru ficat

Printre estrogenii care intrau în componența anticoncepționalelor din prima și a doua generație – estrogeni pe care i-ați luat, poate, și dvs. la începutul anilor '70 – estradiolul și etinil-estradiolul erau utilizați frecvent. Acești doi hormoni au un efect direct asupra secreției bilei. Ei antrenează o alterare a permeabilității canaliculelor biliare intrahepatice, modificând fluiditatea membranelor acestora. Fenomenul se traduce printr-o diminuare

netă a secreției biliare. În consecință, apare un important efect colestatic. Acest efect secundar nociv era și mai accentuat la femeile care sufereau, deja, de o afecțiune hepatică cu colestază.

Din fericire, aceste anticoncepționale au fost înlocuite, în zilele noastre, cu altele, mai sigure. Dar, așa cum veți vedea, efectele secundare nocive continuă să persiste. Dacă ați recurs la această metodă contraceptivă, sau dacă intenționați s-o faceți, citiți paginile care urmează.

Latura întunecată a pilulei

Deși marea majoritate a femeilor nu suferă de nici un fel de efect secundar serios sau dezagreabil aflat în directă legătură cu „pilula“, aceasta implică, totuși, câteva pericole. Iată-le:

- tulburări circulatorii;
- cancer la sân;
- riscuri pentru făt, dacă anticoncepționalele continuă să fie folosite și în timpul sarcinii.

Iar în ceea ce privește zona hepatică:

- Pilula sporește riscul unei afecțiuni a vezicii biliare, reclamând o intervenție chirurgicală în cursul primului an de utilizare.
- Acest risc se poate dubla după 4-5 ani de utilizare.
- Pe termen scurt sau lung, anticoncepționalele orale au fost, de asemenea, legate de apariția tumorilor la ficat, tumori care sunt, totuși, extrem de rare.
- Afecțiunile la ficat, însoțite de icter, fac, de asemenea, parte dintre efectele secundare posibile.

Ca atare, se înțelege de la sine că utilizarea estrogenilor nu vă este recomandată, dacă suferiți de:

- o tumoare la ficat, legată de utilizarea pilulei anticoncepționale, sau a altor produse conținând estrogeni;
- un icter sau o boală de ficat încă activă.

În anumite cazuri, acești hormoni pot accelera apariția unor complicații, de natură să impună o colecistectomie.

Calculii biliari

Estrogenii utilizați în prezent în producerea pilulei anticoncepționale pot, deci, în anumite cazuri, să favorizeze litiaza biliară, mai ales la nivelul vezicii. Se spune despre ei că sunt litogeni, fenomen numai în parte clarificat și care decurge din două acțiuni principale, pe care vi le descriem în continuare.

1. Cristalizarea colesterolului

Știința medicală cunoaște de mult faptul că estrogenii posedă proprietatea de a frâna sensibil metabolismul colesterolului, reducând transformarea sa în acizi biliari, sub acțiunea hepatocitelor. Astfel, când luați pilula, se produce o



mărire a nivelului colesterolului, în raport cu cel al acizilor biliari, ceea ce antrenează saturarea bilei cu colesterol. Ori, tocmai în acest context, colesterolul cristalizează în cristale de mici dimensiuni, etapă inaugurală a formării calculilor.

2. Diminuarea contractilității vezicii

Pe de altă parte, progesteronul posedă o acțiune inhibitoare asupra contractilității mușchilor netezi, printre care se află și cei ai vezicii. Aceste două fenomene, cristalizarea colesterolului și diminuarea contractilității vezicii, se conjugă, pentru a duce la o situație în care este favorizată formarea de calculi la nivelul vezicii biliare.

Cristalele minuscule sunt formate în număr și mai mare sub acțiunea estrogenilor. Ajunse în vezică, ele se acumulează, în absența unei goliri complete, iar apoi se aglomerează în formații pietroase, de talie din ce în ce mai mare.

Sunteți confruntată cu acest risc?

După cum ați putut citi mai sus, efectele secundare grave ale pilulei anticoncepționale sunt însă departe de a reprezenta o regulă. Ele apar, însă, mai ales în anumite condiții:

- dozaje inadecvate;
- un teren predispus.

Acestea fiind spuse, pilula figurează, totuși, printre factorii favorizanți ai calculilor biliari, în egală măsură cu:

- antecedentele familiale de litiază veziculară;
- diabetul;
- obezitatea;
- scăderea rapidă în greutate;
- hormonoterapia de substituție;
- alcoolismul cronic, chiar la un nivel moderat.

Dacă unul sau altul dintre acești factori de risc vă interesează, aveți, bineînțeles, riscuri sporite de a suferi de calculi biliari.

Un fenomen care îi privește și pe bărbați!

Notăți că fenomenul litogen al hormonilor sexuali feminini a fost observat și la bărbați.

Dacă suferiți de un cancer de prostată, tratat cu estrogeni, riscați să dezvoltați, mult mai frecvent decât restul populației, litiaze veziculare, care pot reclama o colecistectomie.

Tulburările circulației sanguine

Estrogenii mai au și o altă particularitate. Dacă prezentați o anomalie de coagulare, cu deficit de factori anticoagulanți, pilula anticoncepțională va favoriza apariția de tromboze.

La nivel hepatic, au fost observate rare cazuri de sindrom Budd-Chiari (descriș mai sus), declanșate de anticoncepționalele orale.

Dacă cineva dintre membrii familiei dvs. sau dvs. înșivă suferiți de o tulburare de coagulare, semnalati faptul ginecologului dvs., în momentul în care solicitați o rețetă de anticoncepționale orale.

Tumorile benigne ale ficatului

Utilizarea pilulei a fost luată în discuție și în legătură cu geneza anumitor tumori benigne ale ficatului (hemangioame, adenoame, hiperplazii nodulare focale). Categorie, anumite cazuri au fost semnalate, ici și colo, dar ele sunt rare.

Ecotomografia de control periodică este suficientă pentru a detecta asemenea formațiuni, care, să ne amintim, sunt ușor de tratat, dacă sunt abordate în fază precoce. Eventuala lor descoperire reclamă oprirea imediată a folosirii anticoncepționalelor orale, precum și un tratament medical adecvat.

Pericolul sporește odată cu folosința!

Așa cum am menționat mai sus, utilizarea anticoncepționalelor orale o perioadă mai îndelungată constituie, în egală măsură, un factor defavorabil. Dacă luați pilula de câțiva ani, oricare ar fi compoziția acesteia, vă sugerăm să vă faceți periodic (la fiecare 2-3 ani) câte o ecotomografie hepatică de control, pentru a depista precoce eventualele depuneri de calculi veziculari.

Pentru reducerea la minim a daunelor

În pofida efectelor secundare nefavorabile asupra ficatului sau a oricărei alte părți a organismului dvs., pilula anticoncepțională rămâne un atu prețios, dacă doriți să vă mențineți controlul asupra nașterilor. Ea este aproape indispensabilă.

Faceți parte dintre femeile care nu pot renunța la pilulă? Acordați o atenție deosebită sănătății ficatului dvs. și puneți în practică numeroasele sfaturi pe care vi le-am împărtășit de-a lungul acestei lucrări.

Pilula și suplimentele de S-adenozilmetionină

A fost demonstrat că S-adenozilmetionina favorizează regenerarea ficatului, în caz de intoxicare, legată de folosirea anticoncepționalelor orale, de icter gravidic și de sindrom Gilbert.

Steriletul și ficatul dvs.

Folosirea steriletului poate provoca infecții, ale căror simptome ar trebui să vă grăbească să consultați un medic. În majoritatea cazurilor, retragerea steriletului, un tratament cu antibiotice și puțină odihnă reușesc să rezolve problema. Totuși, anumite tipuri de infecții se pot extinde la uter, la trompe, chiar la întregul abdomen (peritonită), sau pot deteriora ficatul, provocând un icter.

Pentru a preveni o astfel de evoluție, va fi nevoie să consultați medicul, de îndată ce își fac apariția primele simptome ale unei infecții. Fiți, cu precădere, atentă la simptomele următoare:

- dureri abdominale, sensibilitate sau dureri în momentul relațiilor sexuale;
- febră sau frisoane;
- sângerări vaginale sau scurgeri neobișnuite;
- simptome de gripă: dureri musculare, oboseală, dureri de cap.

Hormonii de substituție și ficatul dvs.

De câțiva ani, medicii utilizează estrogeni și progesteron, pentru a trata tulburările de menopauză și post-menopauză. Pe lângă oprirea simptomelor vizibile ale menopauzei (depresie, valuri de căldură, uscăciune vaginală etc.), hormonoterapia de substituție vă oferă o bună protecție împotriva tulburărilor sistemului cardiovascular și previne osteoporoza.

În general, această hormonoterapie nu implică efecte secundare nedorite asupra funcționării hepatice. Dar, așa cum am menționat mai sus, ea sporește moderat riscul calculilor biliari. Dacă decideți să luați hormoni de substituție, va trebui să acordați o atenție deosebită vezicii dvs. biliare.

Tulburări legate indirect de ficat

După cum ați putut citi mai sus, un ficat bolnav declanșează un proces morbid, capabil să afecteze întregul organism. Printre numeroasele consecințe indirecte ale unei dereglări a ficatului se numără:

- afecțiuni cutanate,
- artrită și reumatism,
- migrene,
- probleme oculare,
- pete pigmentare („pete de bătrânețe“),
- tulburări digestive.

În cele ce urmează, veți putea vedea:

- cum ficatul dvs., când își dereglează funcționarea, poate fi asociat cu una și/sau alta dintre aceste tulburări;
- cum vă puteți ușura simptomele.

1. Afecțiuni cutanate

Numeroase afecțiuni ale pielii depind de factori externi. Este, mai ales, cazul alergiilor de contact. Dimpotrivă, dacă suferiți de acnee sau de psoriazis, este foarte posibil ca ficatul dvs. să aibă partea sa de vină. Este logic: pielea dvs., ca și ficatul și rinichii, este un organ de evacuare, respectiv un organ care permite eliminarea toxinelor organice. Când ficatul dvs. funcționează defectuos, când el nu-și mai poate îndeplini în mod adecvat funcția, pielea dvs. – ca și rinichii – trebuie să preia sarcina, depunând ceva mai mult efort.

Soluții naturiste pentru acnee

Numeroși dermatologi nu recunosc existența unei legături directe între alimentație și acnee, dar nu la fel gândesc și adepții medicinei naturiste. Christopher Hobbs, citat mai sus, recunoaște că a reușit să scape de o acnee juvenilă persistentă, mulțumită câtorva soluții naturiste. Terapia sa, pe care ulterior a aplicat-o cu succes și pacienților săi, a avut același efect pozitiv asupra acestora. Iată ce propune el:

- În ceea ce privește alimentația dvs., adoptați un regim compus din 70-80% alimente integrale, naturale și neprelucrate industrial:
- legume crude sau fierte în aburi;
 - cereale integrale și legume uscate;
 - carne de pește sau pui;
 - fără alimente prelucrate industrial, bogate în materii grase (gustări, alimente crocante, înghețate sau pizze);
 - foarte puține produse lactate (înlocuiți untul cu ulei de măsline presat la rece, evitați laptele de vacă pasteurizat).

Autorul menționează că doar aplicarea acestor principii alimentare este, în general, suficientă pentru eliminarea tulburărilor cutanate, rezultate dintr-o funcționare defectuoasă a ficatului.

- Iată un decoct care reușește să curețe, în egală măsură, pielea și ficatul:

1. Amestecați:

- 1 parte de rădăcină de brustur (*Arctium lappa*);
- 1 parte de semințe de brustur;
- 1/2 parte de rădăcini de păpădie (*Taraxacum officinale*);
- 1/8 parte de *Vitex* (*Chasteberry*);
- 1/4 parte de lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*).

De asemenea, puteți adăuga câteva semințe de fenicul (*Foeniculum vulgare*). (Autorul mai include și 1 parte de rădăcină de viță de Oregon, dar cum această rădăcină nu este disponibilă în Europa, puteți, pur și simplu, s-o suprimați. Decoctul se va dovedi la fel de util.)

2. Adăugați o linguriță plină din acest amestec la 250 ml de apă.

3. Lăsați să fiarbă pe foc mic, timp de 20 de minute.

4. Lăsați să se infuzeze timp de 10 minute.

5. Strecurați și beți, seara și dimineața.

- O altă posibilitate:

1. Puneți 125 g de semințe de brustur (*Arctium lappa*), râșnite prin râșnița de cafea, într-un litru de whisky cald.

2. Lăsați să se macereze la temperatura camerei, timp de 3-4 săptămâni, având grijă să agitați în fiecare zi.

3. Strecurați printr-un voal și treceți conținutul în altă sticlă.

4. Luați câte o lingură, de trei ori pe zi, înainte de mese, timp de câteva luni.



- Pe cale internă, uleiurile esențiale de portocal (*Citrus aurantium*, frunze) sau de mușetel roman (*Anthemis nobilis*) au, și ele, efecte binefăcătoare. Puneți, în fiecare zi, câteva picături de ulei, dintr-unul sau altul, pe puțină miere și înghițiți-l. Continuați acest tratament timp de trei săptămâni.
- Aplicați o cremă pe bază de aloe (*Aloe vera*) pe zonele afectate. Datorită capacității sale antiseptice, *Aloe vera* reduce activitatea bacteriană în focarele de infecție, în timp ce capacitatea sa astringentă permite strângerea porilor pielii. *Aloe vera* favorizează, de asemenea, o mai bună refacere a celulelor, ceea ce contribuie la înlăturarea urmelor lăsate de coșurile acnee.
- De asemenea, puteți recurge la comprese de argilă, cărora le veți adăuga câteva picături de ulei de sunătoare.

Soluții naturiste pentru psoriazis

Dacă aveți o problemă de psoriazis, luați extract din semințe de armurariu (*Silybum marianum*).

Rezultatele sunt, adeseori, remarcabile.

2. Artrită și reumatism

Știați că o deficiență a ficatului se găsește la originea unor numeroase cazuri de artrită și reumatism?

Aceste două boli sunt, în realitate, rezultatul unei intoxicații, care nu s-ar putea produce în interiorul unui organism al cărui ficat elimină, treptat, toxinele care pătrund sau se formează în acesta. Este, de altfel, motivul pentru care orice tratament artritic sau reumatismal trebuie să implice, în mod necesar, și o terapie hepatică. În lipsa acesteia, nici un fel de tratament nu poate fi pe deplin eficient.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Pe lângă îngrijirile indispensabile, pe care trebuie să le aduceți ficatului dvs., câteva măsuri specifice vă pot ajuta să vă gestionați mai bine boala. Recomandările care urmează vă vor permite să vă atenuați durerile. De asemenea, veți putea limita – și, eventual, suprima – remediile alocate prescrise de medicul dvs. Cu toate că aceste remedii reușesc să vă ușureze, destul de eficient, durerile, ele pot declanșa efecte secundare nocive asupra ficatului dvs. „Dacă vrem prea mult să vindecăm, nu vom avea parte decât de suferințe mai mari”, spune adagiul. Iată, deci, câteva măsuri eficiente pentru a vă veni în ajutor.

Evitați anumite alimente

Mai multe alimente sunt susceptibile să vă agraveze simptomele articulare. Iată, mai jos, o listă elaborată după un studiu britanic, desfășurat

sub conducerea lui L. Gail Darlington (notați că alimentele care apar în fruntea listei sunt și cele mai nocive):

- porumb,
- grâu,
- jumări,
- portocale,
- lapte,
- ovăz,
- orz,
- ouă,
- carne de vacă,
- cafea,
- malt,
- brânză,
- grepfrut,
- tomate,
- arahide,
- zahăr de trestie,
- unt,
- carne de miel,
- lămâi,
- soia.

În schimb, peștele gras și ghimbirul vă pot aduce o anumită ușurare. Un regim vegetarian este, de asemenea, intens recomandat.

Faceți, cu orice preț, exerciții fizice

Chiar dacă respingeți exercițiile fizice – din cauza durerilor – ele sunt, totuși, deosebit de utile pentru întreținerea și ameliorarea mobilității articulațiilor dvs. Practicați mișcări ușoare, dar faceți-o regulat. Gândiți-vă la Renoir, care jongla cu câteva mingiute de cauciuc, pentru a-și întreține degetele, înțepenite de artrită. Fără această practică, câteva dintre tablourile sale nu ar mai fi văzut niciodată lumina zilei.

Folosiți anumite plante

În fitoterapie, rădăcina de gheara-dracului (*Harpagophytum procumbens*) este deosebit de indicată. Pentru a dobândi cel mai mare profit de pe urma ei, procedați după cum urmează:

1. Puneți o linguriță de rădăcină de gheara-dracului uscată într-un ceainic preîncălzit.
2. Adăugați 1 litru de apă clocotită.
3. Lăsați să se răcească, cât mai lent posibil, punând ceainicul, de exemplu, lângă o sursă de căldură sau la soare.
4. Lăsați să se macereze toată noaptea.
5. Strecurați și beți, pe parcursul unei întregi zile.

Rădăcina de gheara-dracului este, de asemenea, disponibilă sub formă de comprimate. Urmați recomandările producătorului.

Pentru uz extern, preparați-vă o pomadă de rădăcină de gheara-dracului, procedând după cum urmează:

1. Umpleți un borcănaș cu rădăcină de gheara-dracului.
2. Umpleți vasul cu ulei de migdale dulci sau cu ulei de măsline, până la buză.
3. Puneți borcanul pe o farfurie și lăsați-l la macerat, timp de două săptămâni.
4. Filtrați prin tifon și puneți conținutul într-o sticlă.

Aplicată pe locul dureros, această pomadă ușurează durerile.

- Pe lângă gheara-dracului, mai puteți bea, regulat, ceai de urzică (*Urtica dioica*) (părțile aeriene și rădăcinile), precum și decoct de rizomi de pir (*Agropyron repens*). Ambele plante sunt importante dezintoxicante.

3. Migrenele

După cum am menționat, problemele ficatului antrenează o încetinire a circulației sanguine, care se repercutează asupra vederii, dar și asupra creierului. Este ceea ce explică frecvența durerilor de cap la hepatici. Severitatea acestor migrene variază, în funcție de starea ficatului dvs.

O ușoară lene a ficatului dă loc, în general, la dureri de cap difuze, adeseori însoțite de oboseală oculară. În schimb, o afecțiune mai severă, ca, de pildă, o hepatită, poate declanșa crize de migrenă destul de greu de suportat.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Pe lângă întreprinderea rapidă a unei cure pentru ficat (vedeți capitolul 6), aplicați cele câteva măsuri care urmează:

- Mergeți pe jos, încercând să nu gândiți prea mult. Mersul cu pas rapid vă va accelera circulația sanguină, ceea ce nu poate avea decât un efect binefăcător asupra capului dvs.
- Aspirați efluviile uleiului esențial de izmă bună (*Mentha piperita officinalis*), sau, și mai bine, badijonați-vă tâmpilele cu acest ulei.
- Lungiți-vă în întuneric, cu o compresă de mușetel roman (*Anthemis nobilis*) pe ochi.
- Evitați mesele prea grele.

Anunț important

Pe lângă punerea în practică a recomandărilor specifice fiecăreia dintre simptomele menționate în capitolele precedente, nu uitați să vă îngrijiți ficatul, în conformitate cu tot ce a s-a spus în părțile I și a II-a. Deoarece problema dvs. este asociată cu o dereglare a ficatului, este imperativ să acționați asupra acestui organ.

4. Probleme oculare

Oboseala oculară este un alt simptom curent al tulburărilor hepatice. Orice specialist în acupunctură vă va spune că este un fapt absolut normal, deoarece ochii dvs. își iau energia de la Ficat – cu F mare! (Vedeți capitolul 9.) Din punct de vedere biochimic, este cunoscut faptul că învelișul vascular al ochiului (coroida) trebuie să fie bogat în pigmenți, pentru a absorbi așa cum trebuie razele luminoase ce intră în contact cu retina. Când acești pigmenți, furnizați de ficat, devin insuficienți, ochiul și vederea sunt afectate. Consecințele merg de la o simplă oboseală oculară la tulburări provocate de miopie, astigmatism ș.a.

Specialistul în medicină naturistă Jean-Marc Brunet, autorul lucrării *Guérir votre foie/ „Cum să ne vindecăm ficatul“*, menționează că este posibil să scăpăm de o cataractă îngrijindu-ne ficatul, cu condiția ca opacitatea cristalinului să fie de dată recentă.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Efectuați fără întârziere o cură de dezintoxicare a ficatului. Iar ca măsuri de susținere, încercați cele ce urmează:

- Lungiți-vă pe spate și aplicați-vă pe ochi comprese cu mușetel roman (*Anthem. nobilis*). De asemenea, aplicați o compresă caldă pe regiunea ficatului.
- Evitați șederile prelungite în fața ecranului catodic (televizor, calculator). Așa cum arată Christopher Hobbs, în *Natural Liver Therapy/ „Terapia naturistă a ficatului“*, faptul de a petrece zile îndelungate așezat în fața calculatorului este absolut nefast pentru ficat – și pentru ochi.
- Mâncați afine (*Vaccinium myrtillus*), sau, și mai bine, luați un extract de afine. Datorită conținutului lor ridicat de *antocianozide*, afinele posedă unul dintre cele mai pozitive efecte asupra vederii. Ele favorizează, cu precădere, regenerarea funcției vederii, în cazurile de hipersensibilitate la lumină.
- Pentru a vă „reenergiza“ ochii, frecați-vă viguros palmele una de alta, până ce încep să degajeze căldură. Apoi, puneți-vă palmele pe ochi și repetați operația de câteva ori.

5. Pete pigmentare, sau „pete de bătrânețe“

Dacă ați ajuns la o anumită vârstă, este foarte posibil să fi observat prezența, pe corpul dvs., a uneia sau mai multor pete maronii. Aceste pete, denumite simplu „pete de bătrânețe“, se fac din ce în ce mai numeroase, pe măsură ce corpul dvs. îmbătrânește. Ele sunt rezultatul unei acumulări de deșeuri organice, care constituie sub-produse ale oxidării celulelor.

Deși inofensive, aceste pete sunt, totuși, semnul exterior al unei intoxicații generale, care distruge lent celulele corpului dvs. – inclusiv cele ale creierului și ale ficatului.

Cauzele posibile ale acestei oxidări celulare sunt:

- carențe în alimentație;
- lipsă de exercițiu fizic;
- expunere excesivă la soare;
- proastă funcționare a ficatului;
- ingerarea de materii grase râncede.

Pentru a preveni apariția acestor *pete dizgrațioase*, puneți în practică recomandările următoare:

- Hrăniți-vă cât mai sănătos (vedeți sfaturile publicate în prima parte a acestei lucrări);
- Aveți grijă să mestecați bine hrana, pentru a o putea asimila. Evitați absolut alimentele râncede. (Supravegheați data de expirare de pe sticlele de ulei de măsline și nu consumați alimente care au fost prea des încălzite.)
- Vegheați la buna funcționare a ficatului dvs.
- Protejați-vă de soare, luând obiceiul să aplicați un strat bun de loțiune solară, cu 30 de minute înainte de a scoate nasul afară.
- Faceți regulat exerciții fizice.

Soluții naturiste... și altele

Dacă ați detectat deja prezența câtorva dintre aceste pete, le puteți face să dispară cu ușurință, recurgând la una sau mai multe dintre soluțiile următoare:

1. Cea mai rapidă: recurgeți la un medic. Dermatologia dispune de diferite tratamente pentru depigmentarea zonelor afectate: crioterapie, zăpadă carbonică, minilasere dermo-abrazive. Tratamentul este lipsit de durere și durează 2-3 minute. După el nu rămâne decât o crustă, care cade de la sine după 5 zile, fără să lase nici o urmă.
2. Puteți aplica o cremă special preparată în acest scop. Toate cremele care conțin AHA (acid alfa-hidroxi) sunt eficiente în egală măsură. Mai multe mărci sunt vândute fără rețetă.
3. Frecați ușor pata cu o picătură de zeamă de lămâie, seara și dimineața. Zeama de lămâie conține acid citric, bogat în AHA și recunoscut pentru favorizarea refacerii cutanate. Pata ar trebui să dispară după 1-2 luni.

6. Tulburări digestive

Primele simptome care se manifestă în caz de probleme de ficat sunt, adeseori, tulburările digestive – inclusiv răul la stomac.

Răul la stomac

Dificultățile digestive dau, frecvent, naștere arsurilor la stomac, care, deși benigne, pot deveni greu de suportat.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Paralel cu îngrijirile menite să vă cruțe ficatul, adoptați și câteva măsuri de sprijin, pentru a vă ușura stomacul. Iată, în continuare, câteva, care ar trebui să dea roade:

- Suprimați acizii din fructe și acizii grași din regimul dvs. alimentar. Mâncați cereale complete și, mai ales, orez. Este un excelent antiacid. Completați-vă meniul cu câteva nuci, suc de morcovi și verdețuri cultivate în casă. Evitați alcoolul, cafeaua, ceaiul, băuturile gazoase și laptele. Pe moment, laptele vă poate aduce o anumită ușurare, dar după aceea el produce un efect de recul, care nu face decât să înrăutățească situația.
- Mâncați în liniște, luându-vă tot timpul de a mesteca bine și de a vă îmbiba alimentele cu salivă, înainte de a le înghiți.
- Ca remediu-fulger pentru calmarea arsurilor la stomac, gelul buvabil de aloe se dovedește imbatabil. Beți imediat ce stomacul începe să-și facă de cap, sau luați câteva gâturi, după mese, ca măsură preventivă. Dacă nu-l aveți la îndemână, beți măcar un pahar mare de apă rece.

Spasme intestinale

În anumite cazuri, spasmele intestinale pot fi provocate de un ficat cu funcționare defectuoasă. O *insuficiență a sărurilor biliare* și/sau o *constituție biliară inadecvată congenital* pot frâna funcționarea intestinului și, uneori, pot sta la originea unor dureri destul de intense. În ambele cazuri, peretele intestinal se încălzește, iar terminațiile nervoase din perete se contractă, provocând astfel spasme.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Consumați o mare cantitate de fibre solubile și insolubile. Le veți găsi în fructe, legume și cereale integrale. Notați că orezul parțial decorticat este mai ușor de digerat decât orezul brun. La fel, nu ar trebui să aveți nici o problemă cu meiul (*Panicum miliaceum*), grâul de primăvară (*Triticum durum*) și quinoa (*spanac sălbatic*, *Chenopodium album*). Evitați mesele grele și excesiv de copioase. Mai multe mese, împărțite pe parcursul întregii zile sunt mult mai ușor de digerat decât 2-3 mese consistente.
- Luați un supliment probiotic, compus din organisme variate: *Lactobacillus acidophilus*, *L. rhamnosus*, *L. bulgaricus*, *Bifidobacteria bifidum*, sau *Streptococcus faecium*. Consumați chefir, iaurt și varză acră, tot atâtea alimente bogate în organisme probiotice.
- Lungiți-vă, cu o sticlă de apă caldă pe pântec.
- Deoarece stresul și oboseala înrăutățesc frecvent durerea, acordați-vă toată odihna necesară. Dormiți bine noaptea și, pentru a vă relaxa, utilizați una din tehnicile antistres pe care vi le-am propus în capitolul 9 (*Autohipnoza, rugăciunea și meditația, pentru a acționa de la sursă*).

Mâncărimile anale

Este posibil ca mâncărimile anale să decurgă dintr-o intoxicație severă, care întotdeauna implică și ficatul. O astfel de situație necesită un tratament de urgență. Prezentați-vă cât mai urgent la spitalul cel mai apropiat.

Flatulențele

O proastă digestie, care antrenează tulburări hepatice, dă frecvent loc formării de gaze intestinale, în general însoțite de sensibilitate și de impresia umflării abdominale. Un mare procent din rândul populației recunoaște că refuză să-și revendice „vânturile” și preferă să acuze pe altcineva. Invers, există și oameni binevoitori, gata să-l „acopere” pe făptaș. Așa era și un anumit șambelan de la curtea regală a Marii Britanii. În timp ce o însoțea pe regina Elisabeta a II-a într-o vizită la grajduri, aceasta a emis un vânt destul de urât mirositor. Imediat, conștient de încurcătura în care se găsea regina, personajul în chestiune a declarat, arătând spre un cal nevinovat, că acela suferea de câțeva vreme de probleme intestinale.

Pentru a evita încurcătura pe care o trezesc întotdeauna flatulențele emise în public, există câteva mijloace sigure de pus în practică.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

- Mâncați în așa fel, încât să evitați combinarea diferitelor grupuri alimentare. Combinația dintre proteine și zaharuri este în particular favorabilă formării gazelor.
- Evitați alimentele care vă dau gaze. Cele mai „riscante” sunt următoarele:
 - leguminoasele și derivatele acestora;
 - legumele din familia cruciferelor (varza, ridichile, napii);
 - laptele pasteurizat și derivatele sale;
 - alimentele față de care aveți o intoleranță sau la care sunteți alergici.
- Dacă sunteți predispuși la gaze, procurați-vă ulei de mentă (*Mentha piperita officinalis*). Când simțiți că aveți gaze, vărsați 2-3 picături într-o ceașcă cu apă caldă și beți încet. O infuzie de mentă vă poate fi, de asemenea, de ajutor, deși efectul său nu este la fel de rapid.
- Împotriva gazelor, spălăturile intestinale (clisme) constituie soluția cea mai eficientă, dacă nu și cea mai practică. Ieșind din intestin, apa evacuată antrenează cu ea toate gazele intestinale.

Constipația

„Obișnuita formulă de politețe: *Ce mai faceți?* implică un subînțeles astăzi uitat: *Cât de des vă duceți la toaletă?* Cu alte cuvinte: *Aveți o sănătate bună?*” observă Martin Monestier, în excelenta sa lucrare, *Histoire et bizarreries sociales des excréments*/ „Istoria și ciudățeniile sociale ale excrementelor”. Iată ceva, apt să ne spună mult despre importanța unei bune igiene intestinale.

Printre posibilele cauze ale constipației – iar acestea sunt numeroase (hipotiroidie, insuficiență renală sau suprarenală, exces de oboseală, sedentarism, stres permanent, anxietate) –, o funcție hepatică și biliară insuficientă contează, de asemenea, în bună parte. În acest caz, constipația dispăre de îndată ce ficatul își reia funcționarea normală.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Ca măsuri de susținere, aplicați recomandările de mai jos:

- Mâncați multe fibre. Fructele, legumele și cerealele integrale sunt cele mai bune surse.

Așa cum sublinia Martin Monestier, citat mai sus, nu este lipsit de interes să notăm că două alimente tipic americane, *Corn Flakes* (Fulgi de porumb) și *Graham's Crackers* (Biscuiți de graham), foarte bogate în fibre alimentare, au fost inventate într-o perioadă în care puritanismul american atinsese un nivel paroxistic. Se acorda, pe atunci, cea mai mare importanță evacuării regulate și rapide a excrementelor.

- Evitați mesele copioase.
- Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi, fără a neglija să includeți ceaiuri de plante, care curăță ficatul și stimulează digestia.
- Încercați rețetele pe care vi le propunem în capitolul 7 (*Cele mai bune plante medicinale*), în *Câteva rețete, care combină mai multe plante*.
- De altfel, dacă suferiți de constipație cronică, optați pentru rețeta lui Christopher Hobbs, autorul lucrării *Natural Liver Therapy* „Terapia naturistă a ficatului”. Pentru utilizarea acesteia sub formă de capsule:

1. Amestecați:

- 1 parte rădăcină de păpădie (*Taraxacum officinale*);
- 1 parte rădăcină de brustur (*Arctium lappa*);
- ¼ parte de pelin negru (*Artemisia vulgaris*), sau adăugați 1 picătură de tinctură la ceașca de infuzie (opțional);
- ½ parte de rădăcină de ghimbir (*Zingiber officinale*);
- ½ parte de fenicul (*Foeniculum vulgare*);
- 1 capsulă de armurariu (*Silybum marianum*).

2. Reduceți acest amestec la pulbere și încapsulați.

3. Luați câte 2 capsule, de 3 ori pe zi.

De asemenea, puteți prepara un decoct din aceste plante. În acest caz:

1. Puneți 30 mg de amestec într-un ibric.

2. Adăugați 2½ litri de apă.

3. Fierbeți la foc mic, timp de 20 de minute.

4. Lăsați să stea timp de 10 minute.

5. Strecurați, înainte de a turna decoctul într-o sticlă și de a bea.

Deoarece este vorba de un amestec de plante destul de puternic, Christopher Hobbs recomandă să se ia doze mai mici în primele 2-3 zile – câteva lingurițe – iar apoi să se treacă la doze de ¼-½ ceașcă, de 3 ori pe zi. Păstrați preparatul la frigider și încălziți numai cantitatea de care aveți nevoie, înainte de a o bea.

- Reventul (rubarba) (*Rheum officinale*) și prunele uscate (*Prunus domestica*) sunt recunoscute pentru efectul lor laxativ, în timp ce anumite alimente exercită efectul contrar (este, mai ales, cazul brânzeturilor).
- Pentru a lăsa puțin răgaz de odihnă ficatului și intestinelor dvs., lăsați să se scurgă circa zece ore între masa de seară și micul dejun din dimineața următoare. Dacă mâncați după orele 19.00, limitați-vă la porții mici de fructe.
- Înainte de a începe să mâncați, păstrați un moment, pentru a vă binecuvânta hrana, mulțumiți plantelor și animalelor sacrificate pentru a vă putea hrăni. Este un bun mijloc să vă pregătiți digestia.
- Mâncați și mergeți la toaletă **la ore fixe**. Veți rămâne surprinși de eficiența acestei metode simple.
- Dimineața, la sculare, pregătiți-vă o ceașcă de apă caldă – sau un ceai de plante – și întoarceți-vă să vă întindeți, câtă vreme vă trebuie să vă beți, cu înghițituri mici, băutura caldă. Apoi, mușcați-vă, încet, buza inferioară. Această stimulare-reflex exercită un bun efect asupra intestinului.
- Lungit(ă) pe spate, ridicați-vă genunchii, punând tălpile pe pat. Puneți amândouă palmele pe pântec, apoi respirați adânc. După aceea, masați-vă abdomenul, descriind spirale în sensul intestinului:
 - în sus, pe partea dreaptă;
 - treceți cu palma către stânga;
 - coborâți, pe latura stângă;
 - și reveniți la punctul de plecare.

Acest mic „ritual” se va dovedi suficient pentru a vă activa intestinele. La semnalul primit de la sfîinctere, ridicați-vă și mergeți la toaletă.

- În lucrarea *Le foie – Régulateur de la santé* / „Ficatul – regulator al sănătății”, Dr. Vogel recomandă cura Rasayana. Este vorba de un remediu din medicina ayurvedică, pe care îl veți găsi, cu siguranță, în magazinele de produse dietetice. Pe lângă faptul că acționează asupra rinichilor și intestinelor, cura include și un remediu de stimulare eficientă a ficatului.
- Dacă, la fel ca și multă altă lume, petreceți ore îndelungate în fața ecranului calculatorului, ficatul dvs. riscă să aibă de suferit. Sedentarismul și excesul de muncă mentală exercită, în egală măsură, o influență nocivă asupra ficatului și intestinelor.

După ce ați mâncat, decât să treceți imediat din sufragerie la birou, lăsați să treacă un timp, pentru a vă dezmoști picioarele. O plimbare pe afară nu vă poate face decât bine.

- Luați zilnic circa 25 ml de gel de aloe. Fără să fie un veritabil laxativ (spre deosebire de pilulele de *Aloe vera officinale*), gelul de aloe reglează funcționarea sistemului gastrointestinal. De asemenea, este un bun agent de drenare a ficatului.

Terapii ciudate...

Istoria medicinei înregistrează numeroase practici, cel puțin surprinzătoare. Problemele constipației, mai ales, au dat loc unor tratamente, pe cât de inutile, pe atât de fanteziste.

Cu titlu de exemplu, o credință populară din Franța – care a mai circulat până în secolul al XX-lea! – voia să ne convingă că o clismă cu urină de vacă ajuta în lupta împotriva constipației*).

* După o anchetă (încă nepublicată), realizată de Gabrielle Sueur, președinta grupului de *Histoire et Étude du Biorel/ Istorie și studiere a Biorel-ului* și animatoarea Atelierului de etnologie al Cercului de acțiune și studii din Normandia, citată de Martin Monestier, în lucrarea *Histoire et bizarreries sociales des excréments/ Istoria și ciudățeniile sociale ale excrementelor*.

Tumori benigne ale ficatului

Acest tip de tumori vă interesează, mai ales dacă, femeie fiind, ați luat ani îndelungați anticoncepționale orale de prima sau a doua generație.

Există mai multe varietăți de tumori benigne ale ficatului, dintre care cele mai frecvente sunt următoarele:

- hemangioame;
- adenoame;
- hiperplazii nodulare focale.

După cum veți vedea, ele se tratează cu destulă ușurință.

1. Hemangioame

Acest tip de tumori benigne ale ficatului se regăsește la 10% din populație. Ele nu provoacă nici un fel de anomalie funcțională sau biologică a ficatului.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unui hemangiom?

Niciuna. Hemangioamele sunt asimptomatice și, aproape întotdeauna, ele sunt descoperite întâmplător, cu prilejul unei ecografii de rutină. Totuși, când tumoarea a fost depistată, sunt necesare examene complementare, pentru a ne asigura că nu este vorba de un *carcinom hepatocelular* (vedeți *Cancere ale ficatului*) sau de metastaze.

Cum se tratează?

- Hemangioamele de mici dimensiuni nu reclamă nici un fel de tratament.
- Hemangioamele gigant, mult mai rare, țin de chirurgie și, în anumite cazuri, de radioterapie.

2. Adenomul de ficat

Acest al 2-lea tip de tumoare hepatică benignă se prezintă sub forma unui nodul de dimensiuni variabile, încapsulat, adeseori unic. Tumoarea le afectează, în esență, pe femei, după 5-6 ani de administrare a anticoncepționalelor orale supradozate. Din fericire, de când au fost realizate anticoncepționale cu doză redusă, această afecțiune a devenit rară. Totuși,

dacă ați utilizat multă vreme anticoncepționale orale de prima sau a doua generație, vi se recomandă să efectuați fără întârziere o ecografie de control.

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unui adenom de ficat?

Adenomul de talie mică este întotdeauna asimptomatic.

În ceea ce le privește pe cele de mai mari dimensiuni, ele se manifestă prin dureri sub marginea inferioară a coastelor, în dreapta, fără febră sau icter. Ele se pot mări și mai mult, ajungând să simuleze o tumoare malignă la ecografie. O puncție-biopsie a ficatului este, atunci, indispensabilă, pentru a înlătura îndoiala.

Cum se tratează adenomul de ficat?

Complicațiile sunt, de obicei, rare: risc de hemoragie sau de cancerizare. Rezecția chirurgicală este necesară, tocmai pentru a preveni aceste complicații.

Soluțiile naturiste, pe care le aveți la îndemână

Dacă este vorba de un adenom de mari dimensiuni, vă puteți ușura durerile cu ajutorul compreselor cu argilă, compreselor calde sau magneților, amplasați pe locul dureros. De asemenea, puteți încerca și băile calde la picioare. (Vedeți capitolele 11, 12 și 13, referitoare la folosirea argilei, la hidroterapie și la magnetoterapie.)

3. Hiperplazia nodulară focală

Această tumoare benignă este mai frecventă decât adenomul, dar prezintă mai puțin risc. Dacă sunteți de sex feminin, înseamnă că vă încadrați în grupul de risc în ceea ce privește statistica. Datorită acestui fapt, estrogenii sunt cei incriminați (vedeți *Tulburări hepatice la femei*).

Ce simptome vă pot face să bănuți prezența unei hiperplazii nodulare focale?

În esență, acestea se manifestă prin ficat mărit și prezența uneia sau mai multor tumefacții, de forme rotunjite. În caz de complicații, apar și dureri abdominale. Analizele biologice nu evidențiază nici o anomalie enzimatică și nici vreo urmă de tumoare malignă. Cu toate acestea, pot persista dubii în ceea ce privește identificarea precisă. Puncția-biopsie a ficatului este singurul mijloc de a înlătura aceste dubii. Trebuie, însă, să știți că operația implică un risc de hemoragie mult mai sever decât tumoarea însăși.

Cum se tratează?

Hiperplazia nodulară focală nu evoluează niciodată către cancerizare, spre deosebire de adenom. Ca atare, majoritatea specialiștilor nu recomandă rezecția chirurgicală.

Referințe bibliografice

Cărți și reviste

- AGENCE FRANCE-PRESSE, "On peut maintenant conserver plus longtemps les foies à transplanter", *La Presse*, Montréal, 9 février 1989.
- AGENCE FRANCE-PRESSE, "Calculs urinaires: le mal attribué à des bactéries", *Le Journal de Montréal*, Montréal, 8 juillet 1998.
- AGENCE FRANCE-PRESSE, "80% des décès causés par le cancer du foie ont pour origine l'hépatite B", *La Presse*, Montréal, 25 septembre 1989.
- BOREL, Georges-Antoine, *Comprendre son appareil digestif – Fonctions, troubles et maladies des organes de la digestion*, Éditions Payot, 1994.
- BRECHOT, Christian et PAUL, Stanislas, *Hépatites virales*, Collection Science en marche, Éditions ESTEM/AUPELF-UREF, septembre 1993.
- BRUNET, Jean-Marc, *Guérir votre foie*, Éd. Du Jour, Montréal, 1973.
- COTÉ, Dr. Jean-Claude, "La vaccination contre l'hépatite A et B: sécuritaire, efficace?", *L'Actualité Médicale*, Canada, 19 mars 1997.
- DEHIN, Robert, [Sous la direction de -], *Dictionnaire des secrets et meilleurs trucs de santé*, Éd. Godefroy, La Ferrière-sur-Risle, 1997.
- DEXTREIT, Raymond, *Le foie, cet organe vital*, Éditions Vivre en harmonie, Cergy-Pontoise Cedex, France, 1994.
- DOFFOL, Michel și JAECK, Gilles, *Pratiques actuelles en hépatologie – Statistiques, diagnostics et thérapeutiques*, Éditions Arnette, 1994.
- DOMART, Dr. A. et BOURNEUF, Dr. J. [Sous la direction de -], *Nouveau Larousse médical*, Paris, 1990.
- DUSSET, Catherine et PELLETIER, Gilles, *Hépatologie*, Éditions Masson, 1994.
- ESPINET, Monica, "Bien vivre avec une hépatite – Des malades témoignent", *Santé Magazine*, France, janvier 1995.
- GUYTON, Arthur, *Précis de physiologie médicale*, Éditions Piccins, 1996.
- HECHT, Dr. Yves, *Le Foie et ses maladies*, Collection Que sais-je?, P.U.F., juillet 1995.
- HORDÉ, Dr. Pierrick, *Ces incroyables histoires de la médecine*, Éd. Du Club France Loisirs, Paris, 1993.
- JOVANOVIC, Dr. Lois, SUBAK-SARPE, Genell J., *Les hormones dans la vie des femmes*, Éd. Le Jour, Montréal, 1990.
- LAPOINTE, Steven, "La colique néphrétique: quelques données fondamentales", *Le Médecin du Québec*, Montréal, septembre 1995.
- MARGOLIS, Dr. Simeon et les rédacteurs de la John Hopkins Medical Letter Health after 50, *John Hopkins Symptoms and Remedies*, Rebus, New York, 1995.
- MATTEU, Monique, "Calculs rénaux: plusieurs traitements possibles", *Dernière Heure*, Montréal, 15 juin 1996.
- MILLER, Sigmund S., *Symptômes et maladies*, traduit de l'américain Guy Schoeller, Éditions Robert Laffont, Paris, 1993.
- MONESTIER, Martin, *Histoire et bizarreries sociales des excréments*, Éd. Le cherche midi, Paris, 1997.
- NADEAU, Maryse, "Jaune comme un citron", *Le Médecin de Québec*, Canada, décembre 1992.
- OLIVIER, Jean-Pierre, "Le mal des vampires", *Le Journal Vert*, vol. 8, N°10, janvier-février 1999.
- PAUL, Stanislas, *Les Hépatites virales*, Éditions Douin, 1996.
- PÉRUSSE, Isabelle, "Docteur, j'ai un foie paresseux...", *Le Médecin du Québec*, Canada, décembre 1992.
- PIERRAT, Dr. Dominique, "Contamination, vaccination – Tout savoir sur les hépatites", *Top Santé*, Paris, juillet 2000.
- POYNARD, Thierry, *Hépatite C, le virus caché*, Éditions Hachette, 1995.

- QUARANTA, Jean-François, REBOULOT, Brigitte et CASSUTO, Jill-Patrice, *Hépatites virales*, Éditions Masson, 1996.
- ROBERGE, Sylvie, "Un second vaccin contre l'hépatite A est disponible au Canada - Le nouveau produit permet l'immunisation des enfants", *Omnipraticien*, Canada, 19 février 1997.
- ROBERT, Véronique, "Les nausées matinales profitables au fœtus", *Châtelaine*, Montréal, septembre 2000.
- ROUX, André, "La lithiase biliaire", *Pharmacie Naturelle*, février 1996.
- STEWART, F., GUEST, F., STEWART, G. et HATCHER, R., *Mon corps, Ma santé*, Éd. Médicales Beaudry, Sherbrooke, 1979.
- TREMBLAY DUBUC, Françoise, *La périnatalité*, Éd. Agence d'Arc Inc., Montréal, 1975.
- TURGEON, Louis, *Encyclopédie pratique des aliments et recettes pour triompher de 110 troubles de santé*, Éditions Virage, Canada, 1992.
- VOGEL, A., *Le Foie - régulateur de la santé*, Éditions Bioforce, Teufen, 1976.
- VOGEL, A., *Le Petit Docteur*, Edi-Iner, Genève, 1991.
- "Bionique - Foie artificiel", *Science et Vie*, France, mai 1997.
- "Cancer du foie chez l'enfant", *Santé Magazine*, France, octobre 1997.
- "Cirrhose et stéatose du foie", *Nouvelle encyclopédie des maladies courantes*, Magazine Prevention, Emmaus, Pennsylvanie, USA, 1985.
- "Comment ça marche - Le foie et la vésicule biliaire", *Top Santé*, France, février 1995.
- "D'une pierre deux coups", *L'Actualité*, Montréal, 15 septembre 1998.
- "L'alcool propage le cancer", *Dernière heure*, Montréal, 3 mai 1997.
- "L'artichaut, ami de notre foie", *Top Santé*, France, juillet 1992.
- "Le foie - Une micro-usine maxiperfectionnée !", *Santé*, Montréal, mai 1998.
- "Les hépatites virales malmènent votre foie", *Top Santé*, France, août 1991.
- "Tragédie grecque", *L'actualité*, août 2000.
- "Une nouvelle arme contre l'hépatite C", *Science et Vie*, France, mars 2000.

Pe Internet

- ALBRECHT, Frances, "The Basics of Detoxing Your Liver", *Healthwell*, <http://www.healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- BABAL, Ken, "Reversing Liver Damage", *Healthwell*, <http://www.healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- BILLINGSLEY, Janice, "Hepatitis C May Cause Liver Cancer Rise", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- CHARBONNEAU, Nicole, "Gene Therapy Prevents Cirrhosis in Mice", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- COOK, Sue, "Jaundice in newborn babies" *Baby Jaundice - Children's Liver Disease Foundation*, <http://www.childliverdisease.org>, 27 septembre 2000.
- ELDERSON, Edward, "Oral Drug Works Against Hepatitis B", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- GORDON, Serena, "Pancreas in Disguise", *mylifepath/HealthScout*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- GRIFFIN HEEGER, Maggie, "Hepatitis A Report Card Issued to At-Risk States", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- JINNAH, Keivan, "Natural Therapies for Hepatitis", *WebMDHealth*, <http://my.webmd.com>, 19 octobre 2000.
- KRAWITT, Dr. Edward L., "Classification of Autoimmune Hepatitis", *UpToDate*, <http://www.medscape.com>, 10 octobre 2000.
- MARCUS, Adam, "Vitamin E Overcomes Gene Flaw", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- MARCUS, Adam, "Can vitamin C Shield Gallstones?", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.

- MELVILLE, Nancy A., "Does Race Affect Hepatitis C Treatment?", *mylifepath/HealthSCOUT*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- STANBURY, Jill E., "Detox Therapies", *Healthwell*, <http://www.healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- TRACEY, Elisabeth, "Hepatitis C Infection May Not Always Lead to Chronic Liver Disease But Those With HCV Should Still Take Precautions", *WebMDHealth*, <http://my.webmd.com>, 19 octobre 2000.
- "Alcohol-related Liver Diseases", Virtual Hospital, <http://www.childliverdisease.org>, 27 septembre 2000.
- "Alternatives phytothérapeutiques contre l'hépatite B chronique", *Réseau Proteus*, <http://www.reseauproteus.net>, 20 janvier 2000.
- "Cholangitis", *mylifepath*, <http://www.mylifepath.com>, 27 septembre 2000.
- "Diet for a Healthy Liver", *Healthwell*, <http://healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- "Hépatite C en question: information pour les patients et leur entourage", <http://www.sante.gouv.fr>, 19 juillet 2000.
- "Hepatitis B Vaccination and Hepatocellular Carcinoma in Taiwan", *Aceology Medical Review*, <http://www.aceology.com>, 27 septembre 2000.
- "Hepatitis", *MotherNature*, <http://www.mothernature.com>, 27 septembre 2000.
- "Liver Cancer", [http://www.rxmed.com/illnesses/liver cancer](http://www.rxmed.com/illnesses/liver%20cancer), 27 septembre 2000.
- "Liver Health – Liver Support Program", *TheWellnessCenter*, <http://www.aboutdigestion.com>, 27 septembre 2000.
- "Nutrients That Support Liver Regeneration", *Healthwell*, <http://www.healthwell.com>, 27 septembre 2000.
- "Protective role of selenium against hepatitis B virus and primary liver cancer in Qigong", Sy. Yu, Yj. Zhu et Wg. Li, *Trace Eem Res*, janvier 1997, 56(1), p. 117-124. (Cité dans: <http://nutriteam.com>)
- "Research begins on genetic basis of neonatal haemochromatosis", *Delivery Magazine – Children's Liver Disease Foundation*, <http://www.childliverdisease.org>, 27 septembre 2000.
- "Testicular Function in Asymptomatic Chronic Alcoholics: Relation to Ethanol Intake", *Aceology Medical Review*, <http://www.aceology.com>, 27 septembre 2000.
- "The Long Term Efficacy of Glycyrrhizin in Chronic Hepatitis C Patient", *Aceology Medical Review*, <http://www.aceology.com>, 27 septembre 2000.
- "Wilson's Disease", *Delivery Magazine – Children's Liver Disease Foundation*, <http://www.childliverdisease.org>, 27 septembre 2000.

Colecția „Sănătate cu Maria Treben“

Alimentația sănătoasă cu plante • Alergii
Boli specifice copiilor • Stresul de toate zilele
Durerile de cap și migrena • Bolile stomacului și intestinelor
Boli de piele • Inima și bolile cardiovasculare
Boli specifice femeilor • Boli ale căilor respiratorii
Boli specifice bărbaților • Rănirea și plăgile
Succesele mele de tratament cu plante

Colecția „Sănătate cu mijloace naturale“

Eugen Fischer
Dicționarul plantelor medicinale
Franziska von Au
Rețete de casă
pentru vindecarea tuturor bolilor
Rosemarie Franke
Prof. dr. med. Hans Hauner
Diabetul de tip 2 (Diabetul zaharat)
Rosemarie Franke
Prof. dr. med. Armin Steinmetz
Nivelul ridicat al colesterolului
Rosemarie Franke
Prof. dr. med. Ingrid Mühlhauser
Hipertensiunea arterială
Margrit Steiner
Îndrumar de sănătate -
1000 de sfaturi pentru întreaga
familie
Dr. med. Fritz Geiger
Rețete de sănătate cu plante
Irene Dalichow
Sarea un remediu binefăcător
Charles Byrau
Ficatul, salvatorul dumneavoastră,
este în pericol
Beate Bühl, Jutta Wellmann
Leacuri din farmacia bunicii
Prof. Dr. Michael Hamm
Suplu și sănătos fără cură de slăbire
Anita Hessmann-Kosaris
Dieta grupelor sanguine
Anita Hessmann-Kosaris
Slăbiți cu dieta grupelor sanguine

Werner Meidinger
Lămâia izvor de sănătate și energie
Peter Pukownik
Farmacia de casă a Domnului
Dr. Karina Markarian
Secretele vindecătorilor ruși
Thomas Courtenay
Sfaturi vindecătoare de la bunica
Werner Meidinger
Alimentația și remediile naturiste
Alexander Grady
100 de leacuri pentru 100 de boli
Sonja Carlsson
Hrană tămăduitoare
Jackie Séguin-Eynard
Doctorul casei
Jacques Crousset, Robert Dehin
Cum pot fi vindecate artroza
și reumatismul
Marie Lecardonnell
Colesterolul învins fără medicamente
Louise Gauthier
Alimentele sunt medicul nostru
Alexis Amziev
Durerea de spate
Pr. Dr. CFM Daniela Marinescu
Durerea lombară și sciatica
Robert Tocquet
Ghidul sănătății și al longevității

Comenzi și informații la tel: 021 222.99.01

Cod 2340110

Tipar : Tipografia SHIK & ȘTEFAN SRL

Din această colecție:

FICATUL SALVATORUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE ÎN PERICOL

Prevenire • Recunoaștere • Vindecare

Charles Byrau, specializat în medicina naturistă, ne dezvăluie cum putem avea o energie oricând disponibilă, fără a ne obosi în mod inutil ficatul.

Pentru a vă pune la adăpost de produsele chimice periculoase care se găsesc în propria dvs. farfurie, în aerul pe care îl respirați, în apa pe care o beți, cât și de a vă apăra de noile infecții, chiar și de anumite forme de cancer, există două soluții:

1. Să evitați orice contact cu factorii de contaminare, să locuiți într-o zonă izolată și să consumați numai hrană „biologică”, sau
2. Să vă dezintoxicați și să vă protejați ficatul.

Ficatul este cea mai bună armă personală împotriva poluării și infecțiilor, dar cu o condiție: să-l ajutați să se dezintoxice cu ajutorul substanțelor și metodelor naturale. Prea multe medicamente, adeseori toxice, slăbesc ficatul, iar boala poate deveni ireversibilă.

Din nefericire, dacă nu îl ajutați, ficatul vă va proteja din ce în ce mai puțin. Mai rău, el se va îmbolnăvi.

Peste 160 de boli sau tulburări își găsesc soriginea într-un ficat leneș sau bolnav.

- Veritabil panaceu pentru ficat este unul din alimentele de bază ale oricărui regim alimentar de vindecare – pag. 31
- Adevărate „medicamente ale ficatului”, slujesc în condiții optime la drenarea eficace a acestuia – pag. 34
- Un bun antidot în caz de intoxicare, neîndoielnic cel mai puternic, în realitate un produs natural! – pag. 63
- 15 soluții naturiste pentru a vă debarasa de calculii biliari – pag. 218

CEA MAI CĂUTATĂ COLECȚIE

ISBN 973-86

